دليل العناية بطفلك

إعداد

نادية فرغلى

مراجعة

د / مصطفى بكر

الناشر

مؤسسة دار الفرسان
للنشر والتوزيع

الكتاب:

دليل العناية بطفلك

المؤلف:

نادية فرغلي

رقم الإيداع

2019/8780

الترقيم الدولي

977-6169-10-4

الطبعة الأولي

2019

الباب الأول الاستعداد للطفل

ستدهشين من كم الأشياء التي يحتاجها هذا الكائن الصغير !

الملابـــس :

* 10 فانلات داخلية على الأقل ويتوقف كون الأكمام قصيرة أو طويلة على الوقت الذي ستضعين فيه مولودك. ضاعفي عدد الفانلات التي تشترينها إذا كنت ستلدين في فصل الشتاء وتفضلين إلباس المولود فانلتين .

* 7 أطقم أو أكثر للنوم (بيجامات أو سالوبيتات) يجب أن تغطى هذه الملابس القدمين في فصل الشتاء، ولكن تكون مفتوحة من عند القدمين في فصل الصيف.

* 6 بافتات أو أكثر .

* قبعة للصيف أو غطاء رأس صوف للشتاء .

* 3 أزواج من الشرابات .

* 2 جاكت صوف للشتاء .

* 3 أطقم خروج أو أكثر .

* حفاضات . اشترى كمية من الحفاضات – مقاس الأطفال حديثي الولادة – لكن لا تشترى كمية كبيرة لأنك قد تجدين طفلك بعد فترة قصيرة يحتاج للمقاس الأكبر.

المفروشات :

* 3 كوفرتات أو أكثر .

* اختاري أنواع خفيفة يسهل لفها حول طفلك عند حمله .

* ملاءتان وغطاءان للسرير .

* مشمع لحماية المرتبة من أي بلل .

* 2 بشكير للحمام .

* البشاكير ذات غطاء الرأس تكون مفيدة .

* فوطتان صغيرتان أو أكثر لتنظيف فم الطفل إذا خرج من فمه بعض من اللبن.

مستلزمات نظافة الطفل :

* كحول؛ لتنظيف سرة الطفل .

* صابونة وشامبو (الأنواع الخاصة بالأطفال حديثي الولادة) .

* كريم للوقاية من الالتهابات الجلدية التي تنتج من استخدام الحفاضة .

* قطن .

*** المناديل المبللة الخاصة بتنظيف قاعدة الطفل ، يمكنك أخذها معك عند الخروج حتى لو كنت تفضلين استخدام القطن والماء عند التغيير لطفلك في البيت .**

كماليات :

*** إسفنجة للحمام .**

*** فرشاة شعر ناعمة (خاصة بالأطفال حديثي الولادة) .**

*** قصافة أو مقص أظافر (خاص بالأطفال حديثي الولادة) .**

*** تتينة إذا اخترت استخدامها .**

*** مشمع لاستخدامه عند التغيير لطفلك .**

*** ترمومت .**

*** قطارة .**

* ناموسية؛ هذه الشبكة تحفظ مولودك من الناموس ومن أي حشرات أخرى. لا تضعي الناموسية قريبة من طفلك، فعندما يبدأ طفلك في مد يديه أو تحريك قدميه لأعلى، قد يشدها إليه أو تقع عليه وقد تتسبب في اختناقه.

* لا تشترى ببرونات كثيرة حتى تعرفي إذا كان طفلك سيحتاج لاستخدامها أم لا.

* فرشاة تنظيف الببرونات .

* أدوات تعقيم الببرونات .

مشتريات كبيرة :

* سرير للطفل : أغلب الناس يفضلون اختيار سرير يصلح للطفل لأول عامين من عمره عند شرائك للسرير ابحثي عن نوع له جوانب ويمكن رفع أو خفض ارتفاعه أو يمكن خفض أو رفع مرتبته لكي يلائم طفلك عندما يكبر .

* عربة أطفال .

* كرسي سيارة لطفلك ، هذا الكرسي ضروري لأمان طفلك في السيارة .

* سرير محمول لطفلك (كاري كوت) .

* بانيو بلاستيك صغير .

مشتريات اختيارية :

* جهاز الاستماع عن بعد (مونتير) .

* منضدة تغيير .

* الحمالة التي ترتديها الأم لحمل الطفل .

* لعبة موسيقية من النوع الذي يتم تعليقه على السرير لتسلية الطفل وتحفيز حواسه .

* لعب؛ لن يحتاج مولودك الصغير للكثير من اللعب لكن لعبة طرية أو شخشيخة قد تبعث على تسلية وإسعاد الطفل حتى في الأسابيع الأولى من عمره .

الباب الثاني حركات الطفل الأولى

ماذا يفعل الطفل المولود حديثاً ؟

الطفل حديث الولادة يقوم بالضرب بقدميه وتحريك يديه بشكل عشوائي، كما يقوم بتحريك رأسه من جانب إلى آخر عندما يكون مستلقياً على ظهره، وقد يرفع رأسه لوهلة إلى أعلى إذا كان مستلقياً على بطنه. في هذه السن لا يكون للطفل القدرة على أن يقيم رأسه .

إقامة رأسه :

عادةً ما بين الشهر الأول والثاني يستطيع الطفل أن يرفع رأسه لبضع ثوان وأنت تحملينه، وقد يرفع ذقنه لفترة قصيرة عندما يكون مستلقياً على بطنه فوق المرتبة في الشهر الرابع تقريباً ، سيتمكن طفلك من رفع رأسه بثبات وبدون مساعدة سواء كان مستلقياً أو في وضع الجلوس .

الاستناد على ذراعيه :

التطور التالي لطفلك هو قدرته على رفع صدره مستنداً على ذراعيه عندما يكون مستلقياً على بطنه، ويحدث ذلك عادةً في منتصف الشهر الخامس، ويمكن أن يكون ذلك مقدمة لحركة الدوران التي يقوم بها بجسمه وهو مستلقي والتي تحدث عادةً ما بين الشهر الرابع والخامس. بالتدريج سيستطيع طفلك أن يحمل وزناً أكثر على ذراعيه ، وعندما يحدث ذلك سيرفع نفسه إلى أعلى شيئاً فشيئاً حتى يستطيع أخيراً عند الشهر الثامن أن يرفع نفسه لوضع الجلوس أو حتى وضع الحبو .

الجلوس:

يستطيع معظم الأطفال الجلوس بدون مساعدة عند الشهر السابع، وبمجرد أن يستطيع طفلك الجلوس سيحاول التحرك. سيحاول في البداية مد يده للإمساك بأية لعبة بعيدة عن متناول يديه، أو قد يؤرجح جسمه للأمام والخلف، ثم بعد ذلك يبدأ في الزحف أو الحبو .

الزحف والحبو :

يقوم معظم الأطفال بالزحف للأمام على بطونهم أو الحبو عند بلوغهم الشهر التاسع، ومع ذلك لا يوجد داع للانزعاج إذا وصل طفلك لهذه المرحلة ولم يزحف أو يحبو بعد. فقد يتخطى بعض الأطفال هذه المرحلة ويمشون مباشرةً بعد مرحلة الجلوس.

الوقوف :

أيضاً بحلول الشهر التاسع تقريباً، قد يستمتع الأطفال بمحاولة الوقوف. غالباً سيكون سرير طفلك هو أول مكان سيحاول الوقوف فيه (احرصي على أن يكون سور سرير طفلك عالياً قبل وصوله لهذه المرحلة حتى لا يقع من فوقه عندما يحاول الوقوف). بمجرد أن يقف طفلك، سيقوم بالوثب لأعلى وأسفل وذلك مهم جداً لتقوية عضلات ساقيه من أجل الإعداد للمشي .

المشي مستند :

يمشى الطفل بجنبه وهو ممسكاً بأثاث البيت، وعادةً ما يبدأ ذلك من الشهر التاسع إلى الشهر الحادي عشر . تكون خطواته صغيرة في بادئ الأمر لكن بمرور الوقت تزداد ثقته بنفسه وتزداد قوته فيقوم بأخذ خطوات أكبر لمساحات أوسع. (ينصح الخبراء بشدة بعدم استخدام المشاية في هذه السن حيث أن المشاية يمكن أن تتسبب في حدوث إصابات خطيرة للطفل، بالإضافة إلى أن المشاية لا تساعد الطفل على تعلم المشي بل قد تؤخر نموه العقلي والحركي).

المشي :

يمشى معظم الأطفال بين الشهر التاسع والشهر السابع عشر. يحدث ذلك بشكل طبيعي عندما تقوى عضلات الطفل ويتم التناسق بين رأس الطفل وذراعيه وساقيه. عندما يخطو طفلك أولى خطواته بدون مساعدة، سيقوم بفرد ذراعيه أمامه ليتمكن من إحداث التوازن وأخذ خطوات واسعة .

الباب الثالث كلمات طفلك الأولى

إن السعادة التي يشعر بها الأبوان عند سماع كلمات طفلهما الأولى لا تضاهيها أية سعادة. لكن هل تعلمين أن طفلك يتواصل معك قبل أن ينطق بأية كلمة مفهومة؟.. يقول د. تامر الجويلى – مدرس الطب النفسي بجامعة القاهرة – إن الأطفال يبدءون منذ مولدهم في التواصل طلباً لاحتياجاتهم الأساسية. على سبيل المثال إن البكاء الأول للطفل قد يعنى "أنا بردان وخائف" أو "أنا جائع". إن البكاء هو أول شكل من أشكال التواصل عند الطفل، وبمرور الشهور سيتعلم شيئاً فشيئاً كيف يتواصل باستخدام أصوات مكونة من حروف .

كيف تنمو لغة طفلك :

* تنمو المهارات الكلامية عند معظم الأطفال حسب الأعمار الآتية، لكن هذا فقط المتوسط فلا تقلقي إن لم يكن الحال تماماً كذلك مع طفلك فهناك بعض العوامل يجب أن توضع في الاعتبار مثل شخصية الطفل، اختلاطه بأطفال العائلة الآخرين، وكم العوامل المحفزة له في البيئة المحيطة به .

* **3شهور :**لا يزال الطفل يستخدم البكاء كوسيلة أساسية للتواصل معك، لكنه سيبدأ تكرار بعض الحروف مثل "آآآ" أو "ووو". تسمى هذه الأصوات ب"الهديل" لأنها تشبه هديل الحمام. مرحلة "الهديل" هامة لأن هذه هي المرحلة التي يبدأ لدى طفلك خلالها نمو التحكم في العضلات الخاصة بالكلام.

* **4 شهور :** يبدأ طفلك في إضا فة بضع حروف على الهديل. غالباً يبدأ بحرف أل"ب" أو أل"م"، وهو ما ينتج عنه أصواتاً مثل"ماا" أو "باا". يقوم طفلك بإخراج هذه الأصوات سواء كنت تلاعبينه أو سواء كان بمفرده.

* **5 إلى 7 شهور :** يمكن لطفلك أن يقوم بتقليد الأصوات، ويمكن أن يقوم بإخراج أصوات المرحلة السابقة مثل "باا" أو "ماا" سواء على مقطع أو مقطعين، كما يمكنه أن يضم بعض الحروف معاً ويغنى لنفسه.

* **7 إلى 12 شهر** :يبدأ طفلك في التعرف على اسمه وعلى بعض الكلمات الشائعة. يبدأ في الاستجابة لبعض الأسئلة مثل "عايز تانى؟" وتبدأ الأصوات التي يخرجها تنمو وتصبح مجموعة أصوات قصيرة وأخرى طويلة مثل "أبب"، "جاجا"، "تاتا"، و"بي بي بي بى". وبحلول نهاية الشهر الثاني عشر يكون معظم الأطفال قد كونوا من كلماتهم هذه كلمة أو كلمتين ذات معنى مثل "دادا"، "باى باى"، أو حتى "ماما".

* **بعد الشهر الثاني عشر** :تبدأ كلمات الطفل في الزيادة بعد السنة الأولى. لكن عادةً تكون هذه الزيادة بطيئة فيما بين الشهر الثاني عشر والثامن عشر. في هذه المرحلة يتعلم الطفل كلمة أو كلمتين فقط في الشهر. أما فيما بين الشهر الثامن عشر والشهر الرابع والعشرين يبدأ عادةً الطفل في تعلم كلمات بشكل أسرع. من الشهر الواحد والعشرين إلى الشهر الرابع والعشرين، قد يبدأ الطفل في استخدام جملة من كلمتين مثل "دي قطة" وبين الشهر الرابع والعشرين والشهر السادس والثلاثين يكون الطفل لديه كم من الكلمات يصل إلى بضع مئات.

طرق لمساعدة الطفل على تنمية مهاراته الكلاميه :

* **تفاعلي مع طفلك :** يتعلم الطفل اللغة من مخالطته للناس القريبين له، فيجب أن تتحدثي إلى طفلك منذ يوم مولده وكلما كبر من المهم أن تستجيبي للأصوات التي يصدرها سواء كانت مفهومة أو غير مفهومة. قلدي هذه الأصوات، اضحكي، ابتسمي، أو أظهري له نظرة دهشة . سيعرف طفلك أنه عندما يصدر صوتاً فإنه يجد منك استجابة تشجعه على تكرار الصوت. يوضح د. تامر قائلاً: "نحن ننمى قدرة الطفل على التعلم من خلال تنمية لغته الداخلية، بالتحدث إليه، وبالاستجابة للأصوات التي يقوم بها لأن الأطفال يتعلمون من خلال الاستماع. فاستماع الطفل للكلمات التى نستخدمها باستمرار يساعده على فهم معانيها.

* **سمي الأشياء :**تسميتك للأشياء سيساعد طفلك على تعلم الكلمات. عندما يرى طفلك شئ أو يشير إليه سمي هذا الشئ باسمه.

* **اقرئي لطفلك** :القراءة تحفز سمع الطفل ورؤيته وهذان بدورهما يساعدان في تنمية مهاراته الكلامية. حاولي أن تقرئي لطفلك منذ الشهور الأولى، فالاستماع إلى القصص والحواديت يساعد الطفل على الكلام أسرع ويزيد من حصيلة الكلمات لديه. حاولي شراء القصص الكرتونية أو القماش التي يكون فيها صور كبيرة لأشياء يمكن لطفلك أن يتآلف معها مثل صور لبعض الحيوانات أو قطع الملابس.

* **يضيف د. تامر قائلاً**: "بقراءتك لطفلك، أنت لا تقدمين له فقط كلمات جديدة ولكن أيضاً تعلمينه المشاعر." حاولي جذب طفلك بالتمثيل وعمل تعبيرات بوجهك بما في ذلك تعبيرات الخوف، الحب، الحزن، والسعادة على سبيل المثال.

* **ألعاب الكلام واللمس** : اسألي طفلك : "فين أنفك ؟ " ثم المسي أنفه وردى بطريقة ظريفة " أهي أنفك" كرري ذلك عدة مرات لأن طفلك عندما يسمعك تكررين اسم شئ عدة مرات، سيبدأ فى الربط بين "الصوت" ومعناه.

* **لا تبسطي حديثك** :إن لغة الكبار وطريقتهم في الحديث هي التي تجذب انتباه الطفل. تكلمي عن أي شئ، الجو، حيوانكم الأليف، أو أي شئ يأتي في ذهنك، فسيهتم به طفلك. يمكن للأبوين أن يساعدا طفلهما في تحسين كلامه عن طريق القراءة والحديث إليه، والأهم من كل ذلك هو الصبر وعدم الضغط عليه ليتكلم.

الباب الرابع سمع الطفل

احرصي على إتباع الأسس الوقائية لحماية سمع طفلك :

أصوات الناس تتحدث، سيارة تمر، موسيقى في الراديو .. يعتبر أغلب الناس الأصوات المعتادة التي تسمع كل يوم أمراً مسلماً به، لكن يختلف الأمر تماماً بالنسبة لمن لديهم مشاكل سمعية. كيف يحمى الآباء سمع أطفالهم؟

* د. ألان صبري – أخصائي الأنف والأذن والحنجرة ب "مايو كلينيك" بالولايات المتحدة – **يعطينا النصائح الآتية :**

اهتمي برعاية ما قبل الولادة :

* **ينصح د. ألان قائلاً"** :إذا كان في أسرتك أو أسرة زوجك أحداً يعانى من مشاكل سمعية، فمن الأفضل حصولكما على استشارة وراثية قبل الولادة." أثناء الحمل، احرصي على عدم الاختلاط بأشخاص أو أطفال مصابين بأي عدوى قد تضر النمو السمعي لجنينك. يشرح د. ألان قائلاً :

"إن الحصبة الألمانية، فيروسCMV ، وال"توكسوبلازموزيس" هم الأسباب الرئيسية،" ويوضح أن السيدة الحامل يجب أن تقوم بعمل التحاليل والفحوصات اللازمة الخاصة بهذه الأمراض .)إذا كنت تخططين للحمل، فمن الأفضل القيام بعمل تلك التحاليل الآن لكي تستطيعي الحصول على التطعيمات أو العلاج اللازم قبل الحمل.

* يوضح د. ألان أيضاً بأنك يجب أن تأخذي موافقة طبيبك قبل تناول أية أدوية أثناء الحمل لأن بعض الأدوية قد تضر سمع طفلك. عندما ترزقين بمولود سمعه سليم، إليك بعض الخطوات البسيطة التي يمكن أن تتخذينها لكي تحافظي على سمعه.

تجنب الأصوات العالية :

* إن التعرض بشكل دائم إلى أصوات عالية يمكن أن يضر عصب السمع الذي يقوم بإرسال الصوت من الأذن إلى المخ، وبمجرد أن يتأثر هذا العصب لا يتجدد مرة أخرى.

يشرح د. ألان الوقت، يمكن أن يضعف سمعك ويكون هذا الضعف نتيجة لتأثر عصب السمع... وبمجرد حدوث ذلك لا يمكن إصلاحه مرة أخرى وستضطرين في النهاية إلى الاستعانة بسماعة إذا احتاج الأمر لذلك." ينصح د .ألان: "ببساطة، لا تتركي أطفالك في أماكن بها ضوضاء لفترات طويلة، ولا تأخذيهم في أماكن بها موسيقى عالية، كما لا يجب أن تسمحي لهم بمشاهدة التليفزيون بصوت عالي".

* يقول د. ألان: "إذا أهملت حماية سمع ابنك منذ الطفولة، سيعانى بعد ذلك من مشاكل أكبر لأنها عملية تراكمية،" ويوضح أن الأضرار السمعية تحدث ببطء وقد لا تلاحظ فى البداية، ويشير إلى أن تجنب المشاكل السمعية وضعف السمع هام بشكل خاص بالنسبة للأطفال لأن تعلم الكلام يأتي عن طريق السمع، فإذا لم يسمع الطفل فلن يستطيع الكلام .

سرعة علاج التهابات الأذن:

* يجب أن تعالج التهابات الأذن بسرعة لأنها قد تضر عصب السمع، كما أنها قد تضر العظام الموجودة في الأذن والتي تساعد على إرسال الأصوات، أو حتى قد تضر طبلة الأذن. يقول د. ألان :(إ ذا لم تعالج الالتهابات جيداً أو إذا تكررت عدة مرات بشكل حاد فقد يؤدى ذلك في النهاية إلى فقدان السمع بالكامل، لذلك من المهم تشخيص الالتهاب مبكراً وعلاجه بشكل سليم.)

* يحذر د. ألان الآباء والأمهات المدخنين من أنهم يعرضون سمع أطفالهم إلى ضرر لأن التدخين يؤدى إلى زيادة التهابات الأذن. كما يجب أن يعلم الآباء أن الأطفال الذين يذهبون إلى الحضانات أكثر عرضة للإصابة بالتهابات الأذن. يقول د .ألان: "الأطفال في الحضانة يكونون في بيئة مغلقة ويحملون الكثير من الجراثيم، لن تستطيعي تجنب ذلك ولكن يجب أن تكوني متيقظة وحريصة أكثر على رعاية الطفل." كما يجب ألا ترسلي طفلك إلى الحضانة عندما يكون مريضاً لكي لا يعدى بقية الأطفال.

الحرص عند استخدام الأدوية :

بعض الأدوية قد تضر سمع الطفل، فأعطى لطفلك الأدوية التي يصفها الطبيب فقط. يقول د. ألان: "لا تذهبي إلى الصيدلية دون مراجعة الدواء مع الطبيب أولاً." عندما يصف طبيب الأطفال أي دواء لطفلك، اسألي عن الأعراض الجانبية لهذا الدواء، واقرئي بنفسك النشرة الداخلية للدواء لتعرفي الأعراض الجانبية له.

اللجوء إلى الطبيب في الحال :

* إذا كنت تشكين أن طفلك لديه مشكلة سمعية، استشيري في الحال طبيب أطفال أو أخصائي أنف وأذن وحنجرة .

* يقول د. ألان أنه إذا أتى إليه طفل يشك أبواه في أنه يعانى من مشكلة سمعية، يقوم بسؤالهم عن التاريخ الطبي لهما، عن حمل الأم، وعن ولادة الطفل لأن حدوث مضاعفات معينة أثناء الولادة قد تؤثر على سمع الطفل مثل عدم حصول الطفل على كمية كافية من الأكسجين . يسأل د. ألان أيضاً عن التاريخ الطبي للطفل نفسه لأن هناك بعض العوامل التى قد تضر بسمع الطفل مثل: نقص وزن الطفل عند الولادة، صفراء حادة، الحمى الشوكية التي قد تصيب الأطفال، أو الالتهابات المتكررة في الأذن. إن الفحص العضوي للطفل بالإضافة إلى بعض التحاليل الطبية يساعد على تحديد ما إذا كان الطفل مصاباً بمتلازمة قد تؤدى إلى أضرار سمعية.

* يقول د. ألان أن العلاج المبكر هام جداً لأنه "كلما كان اكتشاف الضعف السمعي مبكراً، كلما كانت هناك فرصة أكبر لحمايته أو تجنب الأسباب التي تزيده." يوضح د. ألان أيضاً أن الطفل إذا كان بالفعل ضعيف السمع، فإن أخصائي علاج الذي يخاطب الأطفال يستطيع أن يساعده على الكلام، كما أن الوسائل السمعية ستساعده على السمع.

علامات ضعف السمع :

* لاكتشاف أي مشكلة سمعية عند الطفل، يقول د. ألان: "إن الأم هي أفضل مرشد." ويشير إلى أن العلامات الآتية قد تشير إلى وجود مشكلة في سمع الطفل. استشيري أخصائي في الحال إذا شعرت بأي من العلامات التالية:

1- إذا لم يلتفت المولود إلى الاتجاه الذي يأتي منه الصوت أو إذا لم يبدى رد فعل للصوت.

2- عدم نمو المهارات الكلامية للطفل في أوانها المتوقع. يقول د. ألان كإرشادات عامة: "على سبيل المثال، نحن نتوقع من الطفل في عمر السنتين أن يكَون جملاً من كلمتين، وفى سن 3 سنوات نتوقع منه تكوين جملاً من 3 كلمات، وفى سن الرابعة نتوقع منه تكوين جملاً من 4 أو 5 كلمات.

* إذا رفع الطفل الأكبر سناً صوت التليفزيون أكثر من اللازم أو إذا كان مستواه الدراسي ليس بالمستوى.

الباب الخامس أمان الطفل

كلنا نعتقد أننا نبذل قصارى جهدنا للحفاظ على سلامة أطفالنا، لكن ألم تسألي نفسك أبداً أنه ربما ولو لمرة واحدة قد عرضت حياة طفلك للخطر دون قصد؟ من الواضح أن الغلطة التي تقع في ثانية قد تجلب سنيناً من الألم، لذا يجب أن ينتبه الآباء للأخطار المحتملة، لكي يتمكنوا من توفير الحماية اللازمة لأطفالهم من الأشياء التي لا يستطيع الأطفال حماية أنفسهم منها حتى سن معينة. لكن الحد من غريزة الفضول لدى الطفل وحبه للاستكشاف بقول "لا تفعل ذلك" أو "لا تلمس ذلك" بشكل دائم قد لا يكون شيئاً صحياً لنموه البدني والعقلي. إن أفضل طريقة هي أن تحاولى توقع كل ما يمكن أن يؤذى طفلك وتعملى جاهدة على تجنبه سواء في البيت أو خارجه.

نصائح هامة لأمان طفلك :

* لا تتركي مولودك أو طفلك الصغير بمفرده في غرفة إلا إذا كان نائماً في فراشه.

* استخدمي أغطية بلاستيكية لسد أكباس الكهرباء.

* ثبتي المكتبة وقطع الأثاث الغير الثابتة بمسامير في الحائط.

* ضعي مقابض آمنة على الدواليب والأبواب والنوافذ.

* احفظي النباتات بعيداً عن متناول يد الأطفال .

* لا تضعي الأثاث بالقرب من النوافذ .

* احفظي بعيداً عن متناول طفلك كل الأشياء الصغيرة التي قد تتسبب في اختناقه مثل العملات، الأزرار، المكسرات، ...الخ .

* احتفظي بالأشياء القابلة للكسر وكذلك الأشياء الحادة بعيداً عن متناول الطفل .

* سدى جيداً وبشكل آمن أي فتحات في سور البلاكونة وأبقى باب البلاكونة مغلقاً طوال الوقت.

* إذا كان لديك حيواناً أليفاً، لا تتركي طفلك يلعب معه دون إشراف .

في المطبخ :

* احتفظي بالأشياء القابلة للكسر في الأرفف العلوية وضعي الأشياء البلاستيكية في الأرفف السفلية.

* ضعي السكاكين والأدوات الخطرة الأخرى بعيداً عن متناول يد الطفل .

* احفظي المنظفات السائلة والمطهرات في دولاب مغلق .

* اجعلي مقابض الأواني ناحية الداخل سواء الموجودة على البوتاجاز أو حتى على ترابيزة المطبخ أو السفرة .

* إذا كانت لديك غسالة أطباق، أبقى بابها مغلقا باستمرار .

* حاولي تعليم طفلك ألا يدخل المطبخ في أوقات الطهي .

* احفظي القمامة في سلة بغطاء.

* احتفظي بالكبريت في مكان بعيد عن متناول الطفل .

<u>في الحمام</u> :

* أبقى غطاء التواليت مغلقاً طوال الوقت .

* لا تتركي طفلك دون إشراف لأي سبب أثناء الاستحمام.

* افرشي في البانيو وأرض الحمام السجاجيد التي تحمى من الانزلاق.

* أبقى باب دورة المياه مغلقاً من الخارج عند عدم الاستخدام.

<u>في السيارة</u> :

* يجب أن يجلس الأطفال في الكرسي المخصص لهم المثبت في المقعد الخلفي.

- الأطفال الأكبر سناً تحت سن الثانية عشر يجب أن يجلسوا في المقعد الخلفي ويضعوا حزام الأمان.

* لا تقودي السيارة أبداً والطفل جالس على رجلك.

* لا تتركي الطفل وحيداً أبداً في السيارة حتى ولو لدقيقة.

* لا تدعى الطفل يخرج يده أو رأسه خارج نافذة السيارة.

<u>في الأماكن العامة</u> :

* لا تتركي طفلك دون إشراف في السوق التجاري أو في النادي أو في أي مكان عام آخر عندما تقومين بعمل شيء آخر .

* لا تتركي طفلك دون إشراف بجوار حمام السباحة.

* رافقي طفلك دائماً في الحمامات العامة .

* أمسكي يد طفلك أثناء السير في الشارع، وتأكدي أنه يسير على الرصيف بعيداً عن السيارات صفحه .

الباب السادس المهنة (أم)

كيف تستمتعين بأن تكوني أماً متفرغة ؟

الأمومة عمل ممتع ولكن مرهق في الوقت نفسه، فهي تحتاج للكثير من الصبر، الوقت، الصلابة، والمرونة. في الوقت الذي تختار فيه بعض الأمهات أن تكن أمهات عاملات، فإن أخريات تفضلن البقاء في البيت والتفرغ لتربية أطفالهن. إن قرار البقاء فى البيت والتفرغ لتربية الأطفال ليس بالخطوة السهلة خاصةً بالنسبة للزوجة العاملة، لكن أحياناً إدارة البيت تتطلب الكثير من الجهد والوقت حتى أن كثير من الأمهات تشعرن براحة أكبر بمنح كل وقتهن لأطفالهن. المهم هو أن تكوني سعيدة بما تفعلين، والأمر ليس دائماً واحداً بالنسبة لكل الأمهات. فبعض الأمهات تشعرن بعدم القدرة على التأقلم مع مسألة البقاء في البيت والتفرغ لإدارة البيت ورعاية الأطفال فقط، فى أحيان أخرى قد ينبع الشعور بعدم الراحة من الضغوط الاجتماعية، أو الأسرية، أو المادية. لكن هناك الكثير من الطرق للخروج من تلك المشكلة .

لماذا قد تشعر الأم المتفرغة بالاكتئاب ؟

* د. تامر الجويلى – مدرس الطب النفسي بجامعة القاهرة: "إن التوقف عن العمل مع التخلي في نفس الوقت عن الاهتمامات هو السبب الرئيسي وراء شعور الأم المتفرغة بالحزن والاكتئاب." أغلب الشكاوى الشائعة للأمهات المتفرغات تكون لها علاقة بالوحدة، العزلة، والشعور بعدم تقدير الذات، فأغلبهن تشعرن بعدم التمتع بالاحترام والتقدير الكافيين من قبل المجتمع أو حتى من قبل أسرهن.

* يقول د. تامر أن قرار الأم بالبقاء في البيت قد يهز تقديرها لذاتها وثقتها بنفسها، فهي تحسد الأمهات العاملات اللاتي تعملن خارج البيت لأنها تعتقد أن وجودهن في

عملهن يرفع من قيمتهن. تقول داليا – أم لطفلين في الثامنة والرابعة ولا تعمل: "من الصعب أن أشعر بتقديري لذاتي وأنا في مجتمع يمدح ويقدر طوال الوقت المرأة العاملة." وتضيف: "أحياناً أشعر بالحرج عندما أقابل سيدة تستطيع أن تحقق التوازن بين عملها ومتطلبات بيتها، وعندها أتساءل إن كان قراري بالبقاء في البيت كان قراراً سليماً أم لا".

* من مميزات عمل المرأة أنها لا تحتاج للتفكير في إجابة إذا ما سئلت: "ماذا تعملين؟" فهي لن تضيع وقتها في التفكير في نظرة الناس لها، فالأم المتفرغة تشعر أن هذا سؤال محرج

* تقول غادة – أم لطفلين في الخامسة والثانية: "بالرغم من أنني أشعر بالفخر ومقتنعة تماماً بأن ما أقوم به هو الأفضل لأسرتي، إلا أنني أجد نفسي أحتاج لتبرير سبب اكتفائي بكونى أماً، خاصةً إذا كانت السائلة أم عاملة، فأحب دائماً أن أضيف أنني أكمل دراساتي العليا لأنني أشعر أنه ليس كافياً أن أكون أماً فقط." يقول د. تامر أن أفضل طريقة للإجابة عن هذا السؤال هي أن تجيبي بكل فخر وثقة وتقولي: "أنا أم متفرغة." فأنت لا تحتاجين للاعتذار أو التبرير أو الشرح،

وبذكر عملك الذي تقومين به ببساطة وبشكل مباشر؛ فأنت تعكسين بذلك تقديرك لذاتك وثقتك بنفسك. أنت تحتاجين تذكرة نفسك دائماً بأسباب اختيارك لأن تكوني أماً متفرغة ويجب أن تكوني فخورة باختيارك وبالتالي لا يهم حقاً عدم فهم بعض الناس أو تقديرهم لاختيارك.

* أحياناً التفرغ الكامل لمتطلبات البيت والأسرة قد يؤدى إلى شعور الأم بالوحدة والعزلة، فأنت تقومين كل يوم بنفس الأشياء وفى نفس المكان، ومع نفس الأشخاص. فأنت تعملين 24 ساعة وإذا حدث وأخذت يوم أجازة فغالباً يكون بسبب المرض. يوضح د. تامر أن الكثير من الأمهات المتفرغات تجعلن حياتهن تدور حول الأعمال المنزلية فقط وتشعرن بأن بإهمالهن لاهتماماتهن الشخصية هن يفعلن الأفضل بالنسبة لأطفالهن، لكن تعرضك للضغط النفسي بسبب الروتين الذي تقضين فيه ساعات طويلة قد يجعلك

تفقدين الرغبة والطاقة لفعل أي شئ، مما قد يؤثر في النهاية على علاقتك بأطفالك.

* هناك أمهات متفرغات أخريات قد لا تضعن كل وقتهن في الأعمال المنزلية لكن في نفس الوقت لا تفعلن شيئاً مفيداً. يوضح د. تامر أن الأم التي لا تطور اهتماماتها لا يستفيد منها أطفالها، وقد يعانون من عدم تقدير الذات، أو قد يكونون أكثر عرضة للـ"فوبيا" مثل الخوف من الأماكن المظلمة على سبيل المثال، وأيضاً عدم تمتعهم بمهارات اجتماعية جيدة. أنت اخترت أن تكوني أماً متفرغة لتقضى وقتاً أطول مع أطفالك، لكن في الواقع إن قيمة الوقت الذي تقضينه مع طفلك أهم من طوله .

* إن اختيارك أن تكوني أماً متفرغة لا يعنى أن تظلي طوال اليوم تقومين بأعمال منزلية، أو أن تهملي اهتماماتك الشخصية. حقيقة أن أطفالك هم أكثر من يحتاجون إليك لكن هم أيضاً يحتاجون لأن تكوني سعيدة.

كيف تكونين أم متفرغة وسعيدة في نفس الوقت :

* يقترح د. تامر الطرق الآتية للتغلب على العزلة والوحدة وللتمتع بالتوازن كأم متفرغة.

* احرصي على الاتصال بأمهات متفرغات أخريات، فهن أقرب إلى فهم احتياجاتك ومشاركتك إياها. حتى 10 دقائق في الحديث مع سيدة في مثل ظروفك قد يقلل من شعورك بالوحدة .

* إذا كان لديك مولود جديد وتشعرين بالحزن لأنك لا تجدين وقتاً لنفسك، تذكري أن هذا وضع مؤقت، ففي خلال 5 سنوات سيكبر طفلك ويصبح أكثر اعتماداً على نفسه، وسيذهب إلى المدرسة وسيكون لديك وقتاً أكبر لنفسك.

* تحدثي مع زوجك عن شعورك بالوحدة حتى يستطيع مساعدتك في التغلب عليها. فمن الممكن أن يبقى هو مع الأطفال لرعايتهم في الوقت الذي تخرجين أنت فيه لبعض التمشية أو التسوق .

* اذهبي إلى فصول متخصصة لتعلم شئ لا تعرفينه، فذلك سيساعدك على تنشيط ذهنك ومقابلة أشخاص جدد.

* نظمى يومك. يمكنك اختيار ساعتين فقط للقيام بالأعباء المنزلية، أو يمكنك تأجيل بعض الأمور التي يمكن تأجيلها لليوم التالي، فهذا سيسمح لك بعمل أشياء أخرى .* أوجدي هواية تستمتعين بها مثل القراءة، أو يمكنك الاشتراك في نادى صحي، أو تعلم رياضة جديدة، أو تعلم الرسم على سبيل المثال.

* إذا كنت أم متفرغة، حاولي إيجاد وقت لنفسك كل يوم مهما كانت الظروف، يقول د. تامر: "يجب أن يكون هناك وقتاً لك وحدك تفعلين شيئاً يخصك".

* فكرى في القيام ببعض الأعمال الخيرية، فمساعدتك لمن هم أقل منك حظاً سيمكنك من القيام بعمل يحوز اهتمامك وفى نفس الوقت يفيد الآخرين .

* ادخلي على الإنترنت، فهناك الكثير من المواقع الخاصة بالأمهات والتي تحتوى على معلومات عن الأمومة – ولكن اختاري المواقع الجيدة، كما يمكنك من خلال الإنترنت محادثة أمهات أخريات .

* بعض الأمهات تشعرن بالذنب لإنفاق أية نقود على أنفسهن لأنهن ليست لهن نقود خاصة بهن، لكن تبعاً لما يقوله د. تامر أنك لا يجب أن تشعري بالذنب. إذا كانت الميزانية المالية لأسرتك تحتمل، فاتفقي مع زوجك على أن تجعلي لنفسك راتباً. ليس من الضروري أن يكون راتباً كبيراً لكن الفكرة نفسها مهمة .فبفعل ذلك بشكل منتظم، ستشعرين أنك تنفقين نقودك أنت دون الشعور بالذنب .

* إذا كنت تفتقدين العمل، يمكنك التفكير في مشروع يمكن تنفيذه من البيت أو يمكنك إيجاد عمل لا يحتاج لوقت كبير تسـ تطيعين القيام به من البيت. بالرغم من أنه لن يكون هناك اتصال كثير بينك وبين الآخرين، إلا أنك ستقضين وقتك في عمل أشياء تحبينها.

* شعورك بالثقة في اختيارك هو ما يؤثر حقاً على نظرتك للأمور .فأكثر الأمهات المتفرغات شعوراً بالرضا هن اللاتي يؤمنن أن ما تفعلن هو الأفضل. لا

أحد ينكر أن عمل المرأة يحسن من تقديرها لذاتها، ولكنك كأم متفرغة يمكن أن يكون لديك نفس الشعور. وتذكري دائماً أن شعور أسرتك بالسعادة مرتبط بشكل مباشر بشعورك أنت بالسعادة.

الباب السابع غضب الطفل

* إذا كان طفلك بين الثانية والثالثة من عمره ، فغالباً قد قرأت العديد من الموضوعات عن نوبات غضب الأطفال، وغالباً أيضاً قد سألت إحدى صديقاتك أو والدتك عما يمكنك أن تفعليه تجاه تلك المشكلة بعد أن استنفذت كل الطرق للتعامل معها، لكن لازلت تجدين نفسك فى شدة الحرج عندما تكونين في السوبر ماركت أو في نزهة مع بعض صديقاتك ويبدأ طفلك فى الصراخ أو ضرب الأرض بقدميه أو إلقاء نفسه على الأرض.

* إن التعامل مع غضب الطفل أمراً محيراً، مرهقاً، ويمثل ضغطاً نفسياً على الأبوين، لكن هدفك لا يجب أن يكون كبت مشاعر الغضب لدى طفلك أو لديك بل يجب أن يكون هدفك تقبل تلك المشاعر وفهمها ثم توجيه الطفل إلى الأساليب المقبولة للتعبير عن تلك المشاعر. إذا نظرنا إلى نوبات الغضب بالمنظور السليم سنجد أنها جزء بناء للغاية في النمو الصحي للطفل

لماذا يغضب الطفل؟

نوبات الغضب بسبب الإرهاق أو الغيظ

الحالة

عندما يكون طفلك مرهقاً، جائعاً، أو متضايقاً من شئ، فلأنه لا يعرف أى طريقة أخرى للتعبير عن تلك المشاعر، فهو يشعر بالغضب. ينمو لدى الطفل هذا الشعور بالغضب فيبدأ الطفل في الصراخ والضرب بقدميه.

ماذا تفعلين ؟

حاولي معرفة سبب غضبه أولاً، فإن كان مرهقاً، حاولي أخذه إلى الفراش لينام، وإن كان جائعاً أعطيه وجبة خفيفة، أما إذا كان متضايقاً من شئ، حاولي تهدئته

واطلبي منه أن يشرح لك بهدوء ما يضايقه .حاولي أن تظهري له فهمك له وتعاطفك معه. على سبيل المثال، إذا كان سبب غضبه عدم قدرته على ترتيب الـ"بازل" فيمكنك أن تقولي له: "هذه البازل حقاً تبدو صعبة،" ثم اعرضي عليه مساعدتك، وإذا لم يقبل المساعدة اكتفى بتشجيعه. ضعي في ذهنك أن الأطفال في هذه السن لا يعرفون متى وكيف يتوقفون عندما يشعرون بالتعب، فطفلك يعتمد عليك في هذا الأمر. إذا رأيت أن الـ "بازل" على سبيل المثال صعبة جداً عليه، اقترحي عليه أن يتوقف ويقوم بعمل شئ آخر لبعض الوقت وقاومي شعورك بالرغبة في التدخل لحل المشكلة لإنهائها لأنك بذلك ستعلمين طفلك الاعتماد على الآخرين.

نوبات الغضب بسبب الرفض أو الامتناع عن أمر معين :

الحالة :

في مرحلة معينة من مراحل عمر الطفل تكون كلمة "لا" هي الرد الدائم عنده، فعندما تقولين له أن الآن "وقت الطعام" أو "وقت الذهاب إلى المدرسة" أو "وقت الحمام" ستواجهين دائماً بكلمة "لا ."بعد قليل، كلمة "لا" ستصبح هي الرد على أي طلب أو اقتراح.

ماذا تفعلين ؟

توضح د. سعاد موسى – أستاذ مساعد الطب النفسي بجامعة القاهرة – وتقول" :الطفل يتعلم قول "لا" قبل قول "نعم"، فالطفل يسعى إلى التفرد ويحاول أن يجعل لنفسه كياناً مستقلاً عن أبويه." تجنبي المواقف التي تستدعى قول "نعم" أو "لا" وذلك بالتمهيد مسبقاً لما تريدين. على سبيل المثال، عند وقت النوم قولي لطفلك، "بعد قليل يا حبيبي ستدخل لتنام، يبقى وقت لدور واحد فقط تلعبه،" بدلاً من قول: "هيا! حان وقت النوم." بهذه الطريقة سيكون الطفل سعيداً بأنه لا يزال يستطيع اللعب لبعض الوقت، وعندما ينتهي الوقت وتخبرينه أن الوقت قد حان لدخول الفراش لن يشعر بضيق شديد.

نوبات الغضب بسبب الرغبة في لفت الانتباه :

الحالة :

إن طفلك يحتاج إلى انتباهك له ويريد هذا الانتباه في الحال. على سبيل المثال أنت مشغولة تفعلين شيئاً أو لديك ضيوفاً على العشاء وطفلك مصر على أن تلعبي معه في الحال، أو أنت في السوبر ماركت وطفلك يريدك أن تشترى له شيئاً في التو واللحظة هذه النوعية من نوبات الغضب تشمل "الزن" والتمرغ على الأرض.

ماذا تفعلين ؟

قولي "لا" فقط وارفضي الاستسلام لطلبه، وغالباً سيبكى طفلك ويصرخ ويضرب الأرض بقدميه. حاولي البقاء هادئة وابتسمي وأخبريه أنك تحبينه، ثم خذيه ودعيه يجلس في مكان هادئ إلى أن تنتهي نوبة غضبه وعندما يهدأ اعرضي عليه أن تتحدثا سوياً

.بهذه الطريقة سيتعلم طفلك أن ما فعله ليس هو الأسلوب السليم للفت الانتباه. قد يكون السبب وراء نوبة غضب طفلك هو رغبته فى لفت انتباهك إليه، فإذا كان الحال هكذا، فأنت تحتاجين لقضاء وقت أطول قيم معه .

نوبات الغضب المحرجة

الحالة :

هذه النوعية من نوبات الغضب تظهر عادةً في الأماكن العامة أو أمام الناس. يقوم الطفل بالصراخ الشديد وضرب الأرض بقدميه والقذف بالأشياء وتكسيرها. يزداد شعور الطفل بالغضب إلى أن ينفجر في الآخرين. في هذه الحالة يكون مطلوب منك رد فعل فوري لكي لا يؤذى الطفل نفسه أو الآخرين.

ماذا تفعلين ؟

الحل الأمثل هو إتباع طريقة "الوقت المستقطع" وهى وضع الطفل بمفرده في مكان هادئ (لكن تذكري، دقيقة واحدة فقط لكل سنة من عمر الطفل)، مع الاطمئنان بأن باب الغرفة مفتوحاً. إذا كنتما في مكان عام، خذيه واخرجي من المكان أو خذيه إلى سيارتك. علمي طفلك أن سوء السلوك لن يجد قبولاً منك أو من الآخرين وأنه لن يكافأ أبداً على سوء سلوكه، لكن من أجل حل بناء طويل المدى، حاولي الاستماع إلى طفلك لكي تعرفي سبب غضبه .

نوبات الغضب العارمة :

الحالة :

إذا أصبح الموقف صعباً على طفلك قد يفقد سيطرته على نفسه ويبدأ فى ضربك أو في ضرب الآخرين.

ماذا تفعلين ؟

من المهم أن تمسكي طفلك إذا سمح لك بذلك لكن ليس بطريقة عنيفة. امسكيه وكأنك تحتضنينه وقولي له : "أنا سأمسكك حتى تهدأ لكي لا تؤذى نفسك أو غيرك،" يمكنك حتى أن تسمى هذا الوقت "وقت الحضن الكبير" وافعلي ذلك كلما فقد طفلك السيطرة على نفسه. تذكري أن الأطفال أحياناً يخافون من قوة غضبهم ويحتاجون لوجود شخص آخر للسيطرة على الموقف. طمئني طفلك أنه حتى لو فقد السيطرة على نفسه فأنت لن تفقدي السيطرة على نفسك أو على الموقف .

نصائح لنوبات الغضب :

* من المهم للغاية عدم استسلامك لنوبات غضب طفلك لأنها بذلك ستتكرر بشكل أكثر. حتى لو كان ما يطلبه طفلك طلباً توافقين عليه إلا أنه إذا طلب ذلك بدخوله في نوبة غضب قولي له : "أتمنى أن ألبى لك هذا الطلب ولكني لا أستطيع ذلك الآن لأنك تتصرف بهذا الشكل، ربما في المرة القادمة أشترى لك ما تطلب." تطمئنك د. سعاد بأنه حتى لو لم يعبر طفلك عن فهمه لما تفعلين إلا أنك بذلك قد علمتيه شيئاً وفى المرة التالية سيحرص على التصرف بشكل أفضل حتى يحصل على ما يريد.

* تخلصي من فكرة أن الغضب دليل على سوء التربية، فالغضب في الحقيقة شعور بالخوف يعترى الطفل ولا يستطيع السيطرة عليه ولا يعرف كيف يعبر عنه. لا تنسى أن غضب طفلك كما أنه يضايقك فهو أيضاً يخيف طفلك.

* إن هدفك هو أن تعلمي طفلك كيف يتخذ قرارات جيدة بنفسه وكيف يتعامل مع المواقف الصعبة. عندما ينفجر طفلك من الغضب نتيجة سقوط مكعباته كلما رصها، فهذا يمثل موقفاً صعباً عليه حتى لو لم تلحظي أنت ذلك.

* خلال مرحلة الطفولة يتشابه الغضب مع الحزن، ففي نوبة غضب طفلك القادمة حاولي معرفة إن كان شيئاً يحزنه.

* هناك خط رفيع بين الغضب والعدوانية، فالغضب شئ طبيعي لأن طفلك يشعر بالضيق، أما الطفل العدواني كثيراً ما يحاول تدمير الأشياء أو إيذاء الآخرين سواء بالكلمة أو بالفعل. السلوك العدواني يعنى وجود مشاكل مشاعرية لدى الطفل تحتاج للتعامل معها بشكل سليم بإتباع طريقة "الوقت المستقطع" في كل مرة يسئ فيها الطفل السلوك. إذا استمر الطفل في سلوكه العدواني وبدا عليه الاستمتاع بإيذاء الآخرين يجب أن يطلب الأبوان مشورة أخصائي نفسي.

* ليس كافياً أن تقولي لطفلك أن هذا سلوك غير مقبول، لكن قولي شيئاً مثل: "دعنى أريك طريقة أفضل لفعل ذلك،" ثم أرشديه.

* تذكري أن لكل طفل شخصيته المنفردة، فالأسلوب الذي يصلح مع طفل قد لا يصلح مع طفل آخر. فقد يهدأ طفل من حمله واحتضانه، وقد يهدأ طفل آخر إذا أظهرت له أنك تفهمين مشاعره. من المهم أن تجربي مع طفلك كل الطرق حتى تعرفي الأسلوب الذي يشعره بالأمان حتى تمر لحظات الخوف التي تعتريه.

* هناك خط رفيع بين التربية بالإرهاب والتربية التي تعلم الطفل. إن الضرب أو الصراخ في الطفل سيحط من قدره، ويقلل من تقديره لذاته، أو قد يدفعه للعند. بدلاً من ذلك

جربى طريقة "الوقت المستقطع"، عدم استسلامك لنوبات غضبه وتوجيهه خلالها بحسم.

* تقول د. سعاد: "عندما تكونين في مكان عام يكون توجيه سلوك طفلك مسألة أصعب لكن يجب أن تنسى الشعور بالذنب والحرج وضعي في ذهنك أن ما تفعلينه هو لصالح طفلك وهو ما سيستمر معه لمدة الـ"60" أو الـ"70" عاماً القادمين .الطفل الذي لا يتم التعامل مع نوبات غضبه بشكل سليم، سيصبح عندما يكبر إنساناً يعانى من نوبات غضب في بيته وعمله لأنه لم يتعلم أي طريقة أخرى للتعامل مع المواقف التي تغيظه أو تضايقه".

الباب الثامن أخطاء شائعة

* بعد ولادة طفلك ستسمعين كم من النصائح لم تسمعيه من قبل، ولكن قد تكون كثير من هذه النصائح خاطئة. إليك بعض الأخطاء الشائعة التي قد ينصحك بها البعض مع تصحيح لهذه الأخطاء.

* كل الأطفال يجب إعطاؤهم جلوكوز في المستشفى (**خطأ**).

* تقول د. هناء القراقصى – طبيبة أطفال وأستاذ طب الأطفال بجامعة القاهرة – إن حالات معينة فقط من الأطفال هم الذين يحتاجون لإعطائهم جلوكوز، مثل الأطفال الذين يعانون من نقص السكر في الدم أو من صفراء حديثي الولادة. إن كل الأطفال يفقدون ما بين 6% إلى 10% من أوزانهم خلال الأسبوع الأول بعد الولادة،

فلا يجب أن يعتبر هذا النقص في الوزن كمؤشر لعدم نجاح الرضاعة الطبيعية. في الواقع، إن الدراسات أظهرت أن إعطاء جلوكوز للطفل يتعارض مع الرضاعة الطبيعية لأن ذلك يضعف مجهود الطفل في تعلم الرضاعة الطبيعية.

* شربك للماء أثناء الرضاعة الطبيعية يخفف لبنك (**خطأ**) .

* إن شرب الماء لا يغير من تركيب اللبن، وشرب الكثير من السوائل تقول د. هناء هام جداً للرضاعة الطبيعية حتى تكون لديك كمية مناسبة من اللبن وحتى لا تصابى بالجفاف.

* لا تستخدمي كرسي الأطفال الخاص بالسيارة قبل أن يبلغ طفلك 3 شهور (**خطأ**) .

* إن كرسي السيارة هام جداً لسلامة طفلك. إن عضلات رقبة الطفل ضعيفة ورأسه ثقيلة، ولو توقفت السيارة فجأة أو انحرفت أو صدمت حتى ولو كانت السيارة تسير بسرعة بطيئة جداً، قد يعانى الطفل من إصابات بالغة أو قد تحدث وفاة إذا لم يكن جالساً

في كرسيه بشكل آمن . لذلك، ففي كثير من الدول، لا يسمح للأبوين بترك المستشفى دون وضع المولود الجديد في كرسيه الخاص بالسيارة. هناك كراسي مصممة لكل الأعمار، اقرئي التعليمات الموجودة مع الكرسي جيداً لتتأكدي أن الكرسي مصمم للأطفال المولودين حديثاً، واقرئي أيضاً التعليمات الخاصة بتركيب الكرسي لتثبيته جيداً وبشكل آمن. يجب أن يكون وضع الكرسي مواجهاً لخلفية السيارة وذلك في مقعد السيارة الخلفي.

* أفضل وضع لنوم الطفل على بطنه لأن هذا الوضع يقلل الغازات والمغص (**خطأ**).

* إن وضع طفلك على بطنه وهو مستيقظ قد يقلل من الغازات، لكن لا تتركيه أبداً على بطنه وهو نائم، فقد ثبت أن النوم على البطن أحد أهم أسباب ظاهرة الموت المفاجئ في الأطفال

حديثي الولادة. تقول د. هناء : "ليس بسبب أن الطفل لا يستطيع التنفس من أنفه كما يعتقد البعض، لكن الأهم أنه لا يستطيع استخدام عضلات صدره في التنفس. تزيد هذه المشكلة في الشتاء ع ندما يكون الطفل مرتدياً ملابس كثيرة ومغطى بأغطية ثقيلة." إن أفضل وضع لنوم الطفل هو على ظهره أو على جنبه على أن يكون ذراعه الأسفل مفروداً للأمام حتى لا يستطيع أن ينقلب على بطنه. يجب الإشارة أيضاً إلى أن الوسادات لا يجب أن تستخدم أبداً قبل سن سنة لأنها قد تتسبب في اختناق الطفل.

* يمكن إعطاء عصير البرتقال للطفل بعد بلوغ شهرين لحمايته من الإصابة بالبرد ولإمداده بفيتامي"ج (**خطأ**).

* تقول د. هناء : "هذه عادة شائعة، فالأبوين حتى قد لا يسألون طبيب الأطفال قبل أن يفعلوا ذلك." وتوضح د. هناء أن هذا تصرف خطر، لأن عصير البرتقال حمضي جداً وإذا ما أعطى للطفل مبكراً قد يتسبب ذلك في مشاكل في الجهاز الهضمي للطفل في حياته بعد ذلك.

وتقول د. هناء أن عصير البرتقال حتى ولو كان مخففاً لا يجب أن يعطى للطفل قبل **9** شهور، وأن أفضل عصير يمكن البدء به منذ الشهر الرابع هو عصير التفاح أو الكمثرى دون تحلية وتخفيفه بالماء بنسبة **10** وحدات ماء إلى وحدة واحدة عصير .

* يجب أن يبدأ إعطاء الطفل أطعمة صلبة منذ الشهر الثالث (**خطأ**) .

* تعلق د. هناء على ذلك قائلة: "إن الجهاز المناعي للقناة المعدية المعوية للطفل لا تكون مكتملة قبل **4** شهور." وتوصى بعدم البدء في إعطاء الطفل أطعمة صلبة قبل الشهر السادس أو السابع. تقول د. هناء: "أنه بتتبع تاريخ الأشخاص الذين يعانون من مشاكل مثل التهابات الأمعاء، القولون العصبي، وعسر الهضم، وجدت الدراسات أن أغلب هؤلاء الأشخاص قد تم إعطاؤهم أطعمة صلبة مبكراً." من الأفضل عدم التسرع في إعطاء الطفل أطعمة صلبة لأن رد الفعل العكسي للسان الطفل الذي يجعل الطفل يلفظ الطعام، يقل ببلوغ الشهر السادس،

كما أن معظم الأطفال يستطيعون في هذه السن الجلوس دون مساعدة في مقعد الطعام المرتفع، وهذين العاملين يجعلان إطعام الطفل أسهل. من العلامات الأخرى التي تدل على أن الطفل مستعداً لتجربة الأطعمة الصلبة :عندما يحاول الوصول إلى طعام والديه أو عندما يحرك فمه كأنه يأكل .* الأطفال يحتاجون لارتداء أحذية عند تعلم المشي (خطأ) .

*** إن الأقدام العارية أفضل لأنها تساعد الطفل على الشعور بشكل أفضل بالتوازن وكذلك الشعور بالاحتكاك الطبيعي بين قدميه والأرض عند محاولاته الأولى للمشي. لكن الأطفال يمكن أن يمشوا عاريين الأقدام على الأماكن النظيفة فقط في البيت وليس خارج البيت. عندما يكون الطفل مستعداً للمشي واللعب خارج البيت، يحتاج عندئذٍ لارتداء حذاء لحماية قدميه. الأحذية ذات الكعوب خطر، فتجنبي الأحذية الموضة ذات الكعوب مثل بعض الصنادل، أو البوت.**

* تذكر د. هناء الأبوين بأن مقاس الحذاء المناسب يجب أن يكون أعرض من قدم الطفل بمسافة عرض إصبع وأطول من قدمه أيضاً بمسافة عرض إصبع. إذا كان الحذاء صغيراً على الطفل، فقد تكون قدمه محشورة دون أن تلحظي ذلك، فانتبهي إلى وجود احمرار أو أي علامات في قدم الطفل والتي تعتبر مؤشراً لضيق الحذاء. إذا تكرر خلع الطفل للحذاء، فهذه أيضاً علامة على أن الحذاء ضيق .

الباب التاسع سلوكيات طفلك

أحياناً يشعر الآباء بالقلق عندما يواجهون موضوع تربية أطفالهم، لكن المشاحنات اليومية بخصوص إطعام الطفل، تغيير الحفاضة له، نوبات غضبه، .. الخ، ليست هي في الواقع الأمور التي تبعث في نفوس الآباء هذا القلق ولكن ما يهمهم بشكل أكبر هي الأمور الخاصة بكيفية توجيه أطفالهم بحيث يستطيعون اتخاذ القرارات السليمة التي تؤثر على حياتهم، وكيف يساعدونهم على فهم قيمة حياتهم هم وحياة الآخرين أيضاً. بمعنى آخر، كيف ينمى الأبوان في طفلهما مشاعر الحب والاهتمام تجاه الآخرين وكيف يربون فيه الضمير أيضاً.

يقول د. نبيل أحمد – أخصائي نفسي بولاية فلوريدا بالولايات المتحدة: "بما أن الطفل يأتي إلى هذه الدنيا وهو يحتاج لتعلم كل شئ، فإن أبويه يمثلان بالنسبة له القدوة الأولى وبالتالي فإن المسئولية تقع على عاتقهما. يمثل الأبوان بالنسبة لطفلهما القدوة في كيفية التعامل مع الآخرين،

لكن قد يقلق الأبوان من أنهما ربما لا يكونان قدوة ممتازة في كل شئ، لكن كل ما عليهما هو أن يكونا بالنسبة له نموذجاً للمبادئ والقيم التى يؤمنان هما بها ".عندما سئل د. نبيل أحمد عن كيفية تنمية مشاعر الطيبة والتعاطف عند الطفل، اقترح د .نبيل **الأساليب الآتية :**

1- أظهري لطفلك كيف يعامل أفراد الأسرة والآخرين برعاية واهتمام وأسلوب مهذب من المهم أن يلمس الطفل مشاعر الحب والرعاية بين أبويه حتى لو اختلفا أحياناً. يقول د. نبيل: "قد يرعب الطفل على سبيل المثال أن يرى مشاجرات بين أمه وأبيه. إذا حدث ذلك في أي وقت يجب أن يشرح الأبوان لطفلهما أنه من الممكن أن يختلف الناس في الرأي وقد يتجادلون ولكن لا يعنى ذلك أنهم لا يهتمون ببعضهم البعض." يقترح د. نبيل أيضاً أنه إذا ذهب الأبوان لزيارة الجدود أو قريب مريض، يمكن أن يأخذا معهما طفلهما ليرى كيف يهتم أبواه بأفراد أسرتهما.

2- يجب أن يتعلم الطفل الأدب بقول "لو سمحت" و "شكراً"، والطيبة بأن يشرك الأطفال معه في اللعب بألعابه بدلاً من محاولة إغاظتهم، ومساعدة الآخرين بمساعدة صديق يحتاج إليه أو بمساعدة أحد الجيران في حمل بعض المشتريات، .. الخ.

3- يجب كذلك أن يعلم الأبوان طفلهما أن يعتذر عندما يخطئ وأن قول "آسف" لا يقلل من شأنه، بل على العكس سيتعلم الطفل أن الاعتراف بالخطأ أفضل، وهو أمر يحدث لكل الناس.

* يضيف د . نبيل أحمد أن هذه السلوكيات الطيبة يمكن أيضاً أن تنطبق على معاملته لأشخاص حتى من خارج الأسرة أو الأصدقاء. على سبيل المثال، يمكن أن يعلم الأبوان الطفل أن يكون لطيفاً مع مربيته، أو أن يقول للبواب في الأعياد "كل سنة وأنت طيب." بعض الأطفال يسيئون معاملة من لديهم إعاقة وهم لا يدركون أن تلك المعاملة ستجرح مشاعرهم، قد يكون السبب أن الطفل لا يفهم كيف أو لماذا ذلك الشخص معاق. يمكن في هذه الحالة أن يشرح الأبوان للطفل نوع الإعاقة التى يعانى منها ذلك الشخص وكيف يراعى شعوره بشكل أكبر.

نمي في طفلك الشعور بالانتماء والمسئولية :

يمكن أيضاً أن يشجع الأبوان طفلهما على التبرع ببعض لعبه للأطفال المحتاجين أو للأيتام، أو أن يكون له دور في رعاية حيوان أليف، أو أن يعطى جزءاً من مصروفه لمن هم في حاجة إليه . من المهم أن يتعلم الطفل أيضاً أن يعامل الناس الذين يقدمون خدمات بسيطة ولكن هامة للمجتمع بطريقة مهذبة ومتواضعة مثل ساعي البريد، سائق التاكسي، وجامع القمامة.

عندما نشعر الطفل أنه "منتمى" أو أنه "جزء من الكل" ليس فقط جزء من أسرته ولكن جزء من المجتمع، يمنحه ذلك شعوراً بالاستقرار والأمان، وعندما تأتى الفرصة للطفل بعد ذلك لمنح المساعدة وتحمل المسئولية داخل وخارج البيت، وقتها سيجنى مكافأته وهى شعوره بأهميته بالنسبة للآخرين. بمجرد أن يشعر الطفل بالرضا لاهتمامه بشخص وتحمله المسئولية سيصبح أكثر حناناً وتعاطفاً وسينمى ذلك عنده مشاعر الطيبة والاهتمام بالآخرين .

علمي طفلك أن يشعر بالنعم التى يتمتع بها:

يوضح د. أحمد نبيل قائلاً: "أن يشعر الطفل بالامتنان لما يتمتع به هو في الواقع أمر هام للغاية، فسيعرف الطفل أن لديه من النعم ما قد لا يتمتع به أطفال آخرون." على سبيل المثال، الجوع الذي يشعر به الطفل في شهر رمضان وهو صائم سيذكره بالجوع الذي قد يشعر به الفقراء حتى في الأيام العادية، الفرق أنه بعد بضع ساعات سيأكل ولكن الطفل الفقير قد لا يكون لديه نفس الحظ. كما أنه قد يسلى نفسه بقراءة كتاب جديد أو لعبة أثناء صيامه وهو غالباً ما لا يكون متوفراً للطفل الفقير.

علمي طفلك كيف يعبر عن مشاعره السلبية مثل الغضب أو الحزن:

من المهم أن يظهر الأبوان للطفل كيف يعبر ليس فقط عن مشاعره الإيجابية ولكن أيضاً عن مشاعره السلبية. على سبيل المثال، يمكن للأبوين أن يعلما طفلهما كيفية التعبير عن الغضب دون صراخ، أو كيفية التعامل مع مشاعر الحزن بهدوء بدلاً من الإصابة بالإحباط.

أولاً : من المهم أن يعرف الطفل أن المشاعر السلبية أمر طبيعي. على سبيل المثال، عندما يكون طفلك حزيناً، وضحى له أن هذه مشاعر طبيعية وقولي له أنكما تحتاجان للجلوس سوياً لمناقشة أسباب حزنه وكيفية التغلب عليه. هذا السلوك يمثل بالنسبة للطفل مشاعر الاهتمام والرعاية من قبل والديه وهكذا يتم تعليم هذه المشاعر للطفل. عندما يأتي الأب من عمله إلى البيت عصبياً أو متضايقاً ويصرخ في طفله، يجب أن يعتذر سريعاً لطفله مع الاعتراف بأنه قد أخطأ في ذلك، ويشرح له السبب

وليس العذر وراء تصرفه. يمكنه أن يشرح له أن لديه مشاكل في عمله جعلته عصبياً. هذا سيعلم الطفل أنه يجب أن يتحكم في غضبه لكي لا يجرح شخصاً آخر، وإذا حدث وتصرف بعصبية فيجب أن يشرح السبب.

يجب أن يوضح الأبوان للطفل أن الوقاحة مع الآخرين غير مقبولة، ويجب أن يشرحا لطفلهما أنه إذا تصرف طفل معه بوقاحة لا يجب أن يرد عليه بنفس الوقاحة، بل يجب أن يتجاهله وبذلك يشعره بأن سلوكه غير مقبول .

اشرحي مشاعرك وأحاسيسك لطفلك :

يقول د. أحمد : " اشرحي لطفلك عندما تكونين سعيدة، حزينة، مجروحة، أو قلقة."

يمكنك أن تقولي له "أنا سعيدة" عندما يشرك الأطفال الآخرين معه في لعبه، أو "أنا حزينة" عندما يسافر أحد أفراد الأسرة قد سافر، أو "أنا مجروحة" عندما يقول لك كلام يجرح، أو "أنا قلقة" عندما يكون أخوه مريضاً أو أخته مريضة. مع الوقت سيفهم الطفل معنى هذه المشاعر، وكيف تؤثر عليه وعلى من حوله وأنها مشاعر طبيعية تمر بكل الناس .

عاملي طفلك بنفس الاحترام الذي تعاملين به الآخرين :

يقول د. أحمد : "عاملي طفلك بطريقة مهذبة واشرحي له ما تفعلين ولماذا. على سبيل المثال، إذا كسر طفلك الأصغر كوباً، لا تضربيه على يده وتنصرفين بعصبية، بدلاً من ذلك اشرحي له لماذا يعتبر ذلك تصرفاً غير سليم ".بهذه الطريقة أنت تهذبينه ولكن بالاحترام الذي يستحقه وهو نفس الاحترام الذي سيعامل به الآخرين فيما بعد .

من المهم أيضاً أن تؤكدى على الميزات الحميدة في طفلك بمدحه وتقليل انتقادك له.

يقول د. أحمد : "يسهل على الأبوين عادةً تحديد التصرفات السلبية لطفلهما ولكن يجب في نفس الوقت الإشارة إلى الجوانب الإيجابية فيه للتأكيد على السلوكيات الحميدة لديه. على سبيل المثال، أن يشرك الطفل أطفال آخرين في لعبه سلوك حميد، لذلك يجب أن يمدح الطفل على هذا السلوك للتأكيد على هذه الصفة الحميدة فيه ".

أغلب الآباء يتمنون أن يصبح أطفالهم طيبين وحنونين. لا تيأسا فبالصبر والرعاية سيصبح طفلكما إنساناً طيباً. تذكرا أن الطفل يتعلم كيف يهتم بالآخرين ويعطف عليهم ليس فقط من مشاهدة سلوكيات غيره ولكن أيضاً من شعوره هو بالحب، والتقييم، والرعاية من قبل

الآخرين. عندما ينشأ الطفل في جو من الحب والرعاية، سيصبح هو فيما بعد إنساناً محباً للآخرين ومهتماً بهم.

الباب العاشر كيف تنمى ذكاء طفلك

* أظرف شئ في العالم بالنسبة لأغلب الآباء أن يروا أطفالهم جالسين في هدوء ومستمتعين بلعبهم الذي يبدو عشوائياً. ربما ما لا يعرفه الآباء أن هذا اللعب العشوائي الذي يقوم به الطفل يمثل بالفعل جانباً هاماً في نموه، فاللعب هو وسيلة الطفل لفهم العالم من حوله. إن "عمل" الطفل هو تنمية قدراته المختلفة من خلال لعبه اليومي. على سبيل المثال قد تبدو محاولة الطفل لوضع إصبع قدمه في فمه محاولة بلهاء، إلا أن هذه المحاولة بالفعل تكون بمثابة تمرين على التنسيق بين اليد والعين، وكذلك تمرين على حل المشاكل. يتطور "التنسيق" لدى الطفل بتكرار محاولة مسك أصابع قدمه ورغم أنه قد لا ينجح عدة مرات، إلا أنه يحاول تعديل الخطأ الذي يقع فيه لكي يكمل مغامرته المثيرة لوضع إصبع قدمه في فمه. عندما يتعلم الأبوين أي نوع من اللعب والألعاب تبنى قدرات طفلهما، يمكنهما عندئذ أن يخلقا في البيت بيئة محفزة لقدرات طفلهما التعليمية .

* **الألعاب الفردية** : هي الألعاب التى يقوم بها الطفل عندما يكون بمفرده لاكتشاف العالم من حوله مثل مص الأصابع، أو اكتشاف أجزاء جسمه بشكل عام. يجب أن يشجع الأبوين هذه النوعية من الألعاب ويحرصا على إعطاء طفلهما وقتاً خاصاً به دون تدخل

منهما. الألعاب الفردية هي ألعاب إيجابية حيث يعتمد فيها الطفل على عقله لكي يفهم الأشياء وهو ما ينمى بشكل كبير حواس الطفل ومنظوره للأشياء وفائدتها.

* **على الجانب الآخر**، هناك بعض الألعاب التى يمكن للكبار لعبها مع الطفل لتنمية مهاراته الاجتماعية والتفاعلية .على سبيل المثال، أن يغطى الشخص الكبير وجهه بيديه ثم يرفعها فجأة مهللاً للطفل فيضحك الطفل، وبتكرار اللعبة – دور الشخص

الكبير ليغطى وجهه ثم دور الطفل ليضحك وهكذا – يتعلم الطفل "تبادل الأدوار"، وهو عنصر أساسي للتفاعل بين الناس. عندما تتكرر هذه اللعبة، يتعلم الطفل أن ينتظر المفاجأة ثم يضحك أو يبدى سعادته عند حدوثها. بالطبع الألعاب التى يشارك فيها الكبار تساعد أيضاً على تنمية مهارات معينة يحاول الطفل تنميتها بمفرده مثل السمع والإدراك. إن لعب الطفل مع الأبوين وهما قريبين منه ويمدحانه يساعد على شعور الطفل بأنه محبوب وقد ثبت أن هذا الشعور يزيد من إحساس الطفل بالمبادرة والتفاعل مع الآخرين.

ما هي الألعاب التعليمية ؟

* أول شئ يجب أن تتذكريه هو أن كل شئ يمكن أن يكون لعبة للطفل" .ماما" و"بابا" لعبة، الأشياء المنزلية الآمنة مثل الأطباق البلاستيك الملونة لعبة، وحتى الملابس يمكن أن تكون

لعبة. فكل ذلك يساعد الطفل على التعلم واكتشاف عالمه .لكن إليك بعض الإرشادات عند شرائك اللعب لكي يستفيد طفلك أكبر فائدة ممكنة منها.

* اللعب: من **0** إلى **6** شهور توضح د. جيهان القاضي – رئيسة الجمعية المصرية لصعوبات التعليم – أن الرأي الذي يقول أن الطفل لا يستطيع الإبصار أو السمع عند ولادته هو في الحقيقة رأى غير سليم، فالأطفال يستطيعون تمييز ألون زاهية معينة

(اللون الأحمر هو عادةً أول لون يستطيع الطفل رؤيته)، وبالقطع يستطيعون سماع الأصوات المحيطة بهم رغم أنهم قد لا يستطيعون تفسير هذه الأصوات بشكل سليم. فمن المفيد وضع لعبة موسيقية زاهية الألوان فوق فراش الطفل منذ اليوم الأول. فكلما كان محيط الطفل غنياً، حتى منذ أيامه الأولى، كلما زادت فرصة نموه العقلي.

* **تقول د .جيهان** : "بحلول الشهر الثالث يستطيع طفلك تمييز لعبته المفضلة وسيحاول الوصول إليها أو الإمساك بها. من المهم أن تكون تلك اللعب بألوان مختلفة، ملمس مختلف، وأشكال مختلفة لتنمية حاسة الطفل في التمييز بين الأشياء المختلفة

عن طريق البصر، اللمس، والسمع (إذا كانت اللعبة تصدر صوتاً)." على سبيل المثال الشخاشيخ الملونة واللعب المرنة التى تصدر أصواتاً أو موسيقى تفيد الطفل في هذه السن.

توضح د. جيهان أيضاً أن الأطفال في هذه السن كثيراً ما يضعون اللعب في أفواههم كوسيلة لمعرفة الأشياء، فيجب على الأبوين أن يكونا شديدي الحرص عند شراء هذه اللعب ويتأكدا من عدم وجود أية أجزاء بها يمكن أن يبتلعها الطفل، كما يجب أن يتأكدا من نظافتها.

اللعب من 7 إلى 12 شهراً :

الطفل الأكبر سناً يستطيع عادةً تذكر بعض الأفكار البسيطة والتعرف على نفسه، أجزاء جسمه، والأشخاص المألوفين لديه، واللعب في هذه السن يجب أن تساعد على تنمية هذه المهارات الجديدة. وأكثر هذه اللعب فائدة هي اللعب التى تجر، ترص، تسير إلى الخلف والأمام، أو من النوع الذي يساعد على التوفيق بين الألوان والأشكال.

كذلك الكتب المصنوعة من القماش أو البلاستيك والتي تتميز بالصور الكبيرة، البسيطة، والتى يمكن أن يمسكها الطفل، يهزها، أو حتى يضعها في فمه تكون أيضاً مفيدة جداً. يمكن أن يستخدم الأبوان هذه الكتب أيضاً بشكل مفيد لطفلهما، فتستطيع الأم أن تشير وتشرح للطفل أسماء ووظائف الأشياء الموجودة في صور الكتاب، فذلك يساعد على تنمية اللغة والفهم عند الطفل. كما ثبت أن المكعبات تنمى مهارة الطفل على حل المشاكل. الأشكال المختلفة من اللعب الموجود بالأسواق كثيرة وممتعة لكل من الطفل والأبوين في نفس الوقت، فتأكدي من شراء اللعب المناسبة لسن طفلك حتى يستطيع الحصول منها على أكبر فائدة.

ماذا تفعل الأم العاملة ؟

إذا كنت أم عاملة وعليك العودة إلى عملك بعد 3 شهور من الولادة، حددي وقت تلعبين فيه مع طفلك دون مقاطعات من أحد. يمكن أن يتم ذلك بالتبادل مع الأب

والجد أو الجدة لمساعدتك على عدم إهمال هذا الجزء من حياة طفلك .بالإضافة إلى ذلك، ابذلي قصارى جهدك لاختيار حضانة يكون العاملين بها مدركين لوسائل تنمية قدرات الطفل ومدربين جيداً على هذه الوسائل، أو اتركي الطفل مع أحد أفراد الأسرة الذي يكون له تأثيراً إيجابياً على نمو طفلك.

دور المتخصصين في تنمية قدرات الأطفال :

أصبح الآن هناك أطباء أطفال ومعالجين متخصصين في تنمية قدرات الطفل إذا تطلب الأمر ذلك، وكان الطفل متأخر في جانب من الجوانب. توضح د. جيهان قائلة: "إن الجزء الأكبر من النمو العقلي الإنساني الذي يبقى مع الإنسان طوال حياته يتكون في الخمس سنوات الأولى من العمر، لذلك فنحن مطالبون بالاهتمام بهذه المرحلة الهامة جداً من حياة أطفالنا".

الباب الحادي عشر وقت طفلك ممتع

*** اجعلا الوقت الذي تقضيانه مع أطفالكما وقتاً ممتعاً ومفيداً في نفس الوقت !**

*** إن دورك كأم هو دور قيادي، وهذا يعنى أن المسئولية تقع على عاتقك. يجب أن يوضع ضمن جدول الأسرة وقتاً مفيداً يجمع الأسرة كلها سوياً إلى جانب الأوقات الأخرى المخصصة للمهام المنزلية، التزامات العمل، الارتباطات الشخصية، الوقت الخاص بك أنت وزوجك، وقت الأطفال الخاص بالمدرسة، لعب كرة القدم، تمرينات الباليه، المذاكرة. إذا فكرت في الأمر بهذه الطريقة فستشعرين بالتوتر، لكن إذا جعلتما الوقت المخصص لقضائه مع أطفالكما وقتاً ممتعاً للأسرة كلها ويتوق إليه كل أفراد الأسرة، سيكون هذا الوقت بمثابة وقتاً للاستمتاع والراحة النفسية للجميع !**

قومي بعمل جدول :

* ضعي على الثلاجة نتيجة ملونة لتوضيح الأحداث الشهرية وعلمي على الأوقات التى ستقضيها الأسرة معاً.

* بهذه الطريقة، أنت تعطين أهمية لهذا الوقت وفى نفس الوقت تذكرين به كل أفراد الأسرة.

* اصنعي " صندوق اقتراحات " .

* اصنعي بمشاركة أسرتك صندوقاً ظريفاً وزينوه بالرسومات، الورق الملون، صور لاصقة، .. الخ. عندما يفكر الأطفال في أنشطة معينة لتقوم بها الأسرة خلال الأوقات الخاصة بها، شجعيهم على كتابة هذه الأفكار ووضعها في " صندوق الاقتراحات."

* عندما تجلس الأسرة كلها سوياً للتخطيط للوقت الخاص بها، افتحي "صندوق الاقتراحات" وألقى نظرة على الاقتراحات الموجودة به. تأكدي من إعطاء كل فرد من أفراد الأسرة دوره لإبداء رأيه فيما ستقومون به. إن جلوس الأسرة معاً لاختيار الأنشطة التى تقوم بها والتخطيط لذلك سيساعد على أن يشارك كل أفراد الأسرة اهتمامات بعضهم البعض وهو ما يؤدى إلى زيادة الترابط والتقارب بينهم، وبما أن هذا المجهود جماعياً فإن ذلك سيشجع كل فرد في الأسرة على ابتكار أنشطة ظريفة ويساعد أيضاً على استلهام أفكار جديدة.

التزموا بالجدول :

أولى الأوليات هي الالتزام بالخطة الموضوعة: الوقت، المكان، والأنشطة التى ستقومون بها .تقول ماجدة خليل – 26 سنة و أم لطفلين: "هذا يجعل أطفالك يشعرون باهتمامك وبأنهم دائماً على بالك." إذا حدث ظرف طارئ يمنع اجتماع الأسرة، فيجب أن يجلس كل أفراد الأسرة سوياً لتحديد خطتهم المعدلة.

أظهري اهتمامك وحماسك :

هذا الوقت خاص بكم معاً، فكوني متحمسة له وسينتقل حماسك إلى أطفالك أيضاً. فكرى مسبقاً في النشاط أو الفكرة التى اختارتها الأسرة وحاولي إيجاد طريقة ظريفة تضيف إليها البهجة وتجعلها أكثر غنى.

5 أفكار لوقت مفيد :

1– ألعاب مسلية :

شئ ظريف أن يلعب كل فرد في الأسرة الألعاب المفضلة للآخرين. يمكنك أن تصنعي صندوقاً خاصاً للأفكار الخاصة بالألعاب المسلية حتى يستطيع كل فرد أن يقترح ألعابه المفضلة. هناك أفكار مثل: لعبة تمثيل الأشياء، الدومينو، الكوتشينة، لعبة الذاكرة... الخ. العبوا ألعاباً جماعية إلى جانب ألعاباً فيها منافسة؛ وذلك لتنمية روح طفلك الرياضية وتدريبه على عدم الشعور بغضب شديد عندما ينتصر دائماً شخص غيره في المسابقات التنافسية .

2- أفكار ثقافية :

زوروا متحف أو معرض فني، لكن اذهبي وحدك أولاً دون اصطحاب أطفالك لكي تتأكدي من عدم وجود أشكال أو مناظر مخيفة لا تريدين أن يراها أطفالك.

إليك بعض النصائح لإضفاء البهجة على هذه النوعية من الزيارات :

* اختاري بعض المعروضات التى تظنين أنها ستعجب طفلك واتركي بقية المعروضات. إن الأطفال لا يتمتعون بقدرة كبيرة على الانتباه لفترات طويلة، لذلك ليس من الضروري أن تروا كل المعروضات الموجودة بالمعرض أو المتحف في يوم واحد.

* اجعلي الأطفال متنبهين بسؤالهم عن الألوان التى يرونها وتعبيرات الوجه للتماثيل على سبيل المثال.

* شجعي الأطفال على أن يتخيلوا فيما يفكر صاحب التمثال أو ماذا يقول، أو لماذا يبدو الشخص الموجود باللوحة ضاحكاً أو حزيناً.

* إذا كنتم تشاهدون صورة إحدى الشخصيات التاريخية، أحكى للطفل بعض المعلومات البسيطة عنها.

* إذا كان المتحف يعرض أدوات، اسألي طفلك عن استخدام كل أداة، وإذا أعجبته أداة معينة فحاولا أن تصنعا واحدة من ورق الكرتون بعد عودتكم إلى البيت.

* اشتروا بعض الكروت أو التذكارات البسيطة من المتحف أو المعرض (إن وجد)، حتى يستطيع الطفل الرجوع إليها والحديث عما رآه .

المشاركة في أعمال البيت :

حاولي أن تجعلي طفلك يشاركك في القيام ببعض الأعمال المنزلية البسيطة مثل تسوية الفراش، ترتيب الأشياء ووضعها في أماكنها، أو تنظيم الملابس في الدولاب. سيعلم هذا طفلك الشعور بالمسئولية ويسمح لكما في نفس الوقت بقضاء وقت معاً. في أثناء قيامكما بهذه الأمور يمكنك تشغيل بعض الموسيقى كنوع من الترفيه .

الاحتفالات :

* خططا سوياً لحفلات أعياد الميلاد .يمكن أن تكون فكرة الاحتفال: حفلة شاى للبنات، أو قد تدور فكرة الحفل حول شخصية كرتونية معروفة، أو حفل تدور فكرته عن حيوان معين. اجعلي كل الأسرة تشترك في التزيين للحفل مثل تصميم لافتة "عيد ميلاد سعيد"، أو في عمل لوحة من الكرتون على شكل شخصية كرتونية محبوبة (يمكن صنعها باستخدام قطعة كبيرة من كرتون، علبة قديمة، وبعض الدهانات).

* يمكن أيضاً أن تقوموا سوياً بعمل بعض المأكولات الخاصة بالحفل مثل الكعك، الساندويتشات، أو البيتزا.

لا تنسوا القراءة :

* اختاري الكتب بعناية شديدة قبل أن تقرئيها مع طفلك. عندما تختارين كتاباً خيالياً، تأكدي من أن الطفل سيتعلم منه شيئاً إلى جانب التسلية. يجب أيضاً أن تحرصي على اختيار بعض الكتب التى تحتوى على المعلومات وحاولي تنويع الكتب بما يتفق مع اهتمامات جميع أفراد الأسرة مثل الرياضة، الطبيعة، العلوم، أو الفن. بهذه الطريقة ستشجعى كل منهم على القراءة وكذلك التعرف على اهتمامات الآخرين .

* اقرئي المواضيع قبل أن تشركي أطفالك فيها حتى يمكنك إيجاد أفكار تجعل من وقت قرائتكم معاً وقتاً ظريفاً. فكرى في الأشياء التى يمكن أن يسأل عنها طفلك أثناء القراءة وجهزي إجابتك.

الباب الثاني عشر شجعي طفلك على ممارسة الرياضة

* مع بداية العام الدراسي تكون الرياضة شئ مهم جداً بالنسبة لطفلك، اقرئي لتعرفي أهمية ممارسة طفلك للرياضة طوال العام بما في ذلك الشهور الدراسية .

*ينجذب الأطفال للرياضة كانجذاب البط للماء . فبمجرد أن يتعلم الطفل المشي يبدأ في الجرى وراء الكرة، يتسابق مع نفسه، يحاول القفز في حمام السباحة، ويحاول جاهداً ركوب العجلة. الآن ونحن نشرف على بداية عام دراسي جديد، كثير من الآباء يتجاهلون ممارسة أطفالهم للرياضة ويركزون على المذاكرة فقط. لكن من المهم أن يعرف الآباء أن كثير من الأبحاث أثبتت أن الطفل يستطيع أن يحقق نتائج دراسية أفضل إذا كانت لياقته البدنية مرتفعة .

* إن اشتراك الطفل في رياضة معينة لا يؤدى فقط إلى إسعاده والحفاظ على صحته لكن أيضاً يعلمه أهمية تحديد الهدف ، المبادرة، الالتزام، والعمل وسط فريق. وبما أن هناك الكثير من الأطفال الذين يعانون من السمنة، فإن الرياضة لن تساعد فقط في تقليل وزنهم، ولكنها ستساعد أيضاً على بناء والحفاظ على العظام، المفاصل، والعضلات .

متى يكون طفلي مستعداً لممارسة الرياضة ؟

* إن تحديد ما إذا كان طفلك مستعداً بعد أم لا لممارسة الرياضة يتوقف على سنه ومدى نضجه سواء الجسدي أو النفسي. أي مدى قدرته على العمل في فريق وإتباع التوجيهات بالإضافة إلى قدرته على تحديد اهتماماته. بعض الأطفال ينضجون قبل غيرهم ويجب عليكما كأبوين أن تدركا ذلك وتضعاه في الاعتبار. إذاً ما قد يناسب ابن صديقتك قد لا يكون بالضرورة مناسباً لطفلك. تقول ياسمين يوسف – مدربة الجمباز الإيقاعي في "جولدز جيم" وبطلة مصر وأفريقيا في الجمباز الإيقاعي : "قد لا تعنى

الرياضة بالنسبة للطفل أكثر من مكان آمن يلعب فيه ثم تركه يفعل ما يريد ".

* في سن 3 سنوات، يمكن أن يبدأ الطفل في الاشتراك في رياضة معينة ولكن ليست الرياضات المنظمة التى تعتمد على المنافسة. يمكن أن يمارس الطفل في هذه السن ركوب الدراجات، الرقص، الجرى، والقيام ببعض تمرينات الجمباز. في سن 5 سنوات غالباً ما سيكون طفلك قادراً على القذف، اللقف، الجرى، والقفز، لكن غالباً ما سيجد صعوبة في متابعة الأشياء وتقدير المسافات، أو حتى لقف الكرة جيداً. هذا السن مناسب أيضاً لكي يبدأ طفلك في تعلم السباحة .

كيف أعرف الرياضة المناسبة لطفلي ؟

* اجعلي طفلك يختار! حتى لو كان طفلك صغيراً، ابحثي عن دلالات تساعدك على تحديد ما يستمتع به. لاحظي كيف يقضى وقت فراغه في البيت. هل يستمتع بالنط والتسلق وعمل حركات مثل حركات الجمباز أم هل يفضل الأنشطة التى تمارس خارج البيت مثل **السباحة واللعب بالكرة؟**

* تقول ياسمين يوسف أن الأبوين يجب أن يتركا طفلهما يجرب عدة أنشطة إلى أن يستطيع تحديد النشاط الذي يفضله، وتضيف قائلة: "لا يولد كل الأطفال محبين للرياضة، لكن يتمتع كل طفل بمهارة معينة يجب أن نحاول اكتشافها. اتركي طفلك يجرب وكوني صبورة إذا وجد صعوبة في اختيار رياضة معينة أو الالتزام بها، فكثيراً ما يحتاج الأمر لعدة تجارب." إذا بدا أن طفلك لا يحب الرياضة، لا يجب أن تقلقي طالما أنه غير مستكن ويلعب ويتحرك.

هل يجب أن يشترك طفلي في أكثر من رياضة ؟

قطعاً ! الطفولة هي الوقت المناسب للتحدي والاكتشاف. إن اشتراك الطفل في أنشطة مختلفة سيساعد على تنمية عدة مهارات واهتمامات لديه وهو عادةً ما يجعل الطفل يستمتع أكثر بالرياضة، لكن لا تبالغي في الأمر. فاشتراك طفلك في أنشطة أكثر

من اللازم قد يكون له أثر سلبي عليه. تأكدي من توفر الوقت الكافي للقيام بواجباته المدرسية والمذاكرة، قضاء وقت مع الأسرة، وحتى لمجرد الاستمتاع بطفولته.

رياضة أولاد ورياضة بنات :

توضح ياسمين يوسف أنه في السن الصغير، لا توجد رياضة خاصة بالأولاد وأخرى خاصة بالبنات. إذا أرادت طفلتك أن تلعب كرة قدم أو إذا أراد طفلك أن يلعب جمباز، اتركيهما يفعلان ما يريدان. اجعلي طفلك أو طفلتك يفهمان أنه أياً كانت الرياضة التى يختارانها فأنت تساندينهما .

اسألي نفسك

عند تقرير الرياضة التي يشترك فيها طفلك، اسألي نفسك الأسئلة الآتية :

1- ما هو رأى الآباء والأمهات الآخرين في هذه الرياضة، النادي، المدرس أو المدرب ؟

2- هل يعرف طفلك أي من الأطفال المشتركين في هذه الرياضة ؟

3- هل تعتقدين أن طفلك سيلتزم بالتمرين ؟

كيف تشجعين طفلك على الاستمتاع بالرياضة ؟

* صوري طفلك أثناء ممارسته الرياضة، كبرى الصورة وبروزيها، وكوني فخورة بها .

* قومي بتوصيله وخذيه من التمرين .

* احضري التمرين لتشاهديه.

* كوني قدوة إيجابية لطفلك وخذيه معك إلى الجيم أو عند ممارستك لرياضتك المفضلة.

* ركزي على المتعة واللياقة بدلاً من المنافسة والرشاقة .

* تجنبي التعليق على وزن طفلك أو شكل جسمه .

* أحبي طفلك وسانديه كما هو .

* امدحيه ، امدحيه ، امدحيه !

* تذكري أن تؤكدى لطفلك أهمية الصحة العقلية والصحة البدنية، ووضحي له أن الأنشطة البدنية جزء هام في حياته اليومية. إذا وفرت لطفلك المساندة المطلوبة وكنت قدوة إيجابية له وسمحت له بالاختيار من بين عدة رياضات يمكن أن تساعديه على اكتساب عادات جيدة تستمر معه مدى الحياة .

الباب الثالث عشر

شعر طفلك مصاب بالقمل

كيف تقضين على القمل إذا أصاب شعر طفلك ؟

فجأة ذات يوم وأنت تمشطين شعر طفلك كالمعتاد، تجدين في رأسه قمل، وبالطبع تشعرين بالضيق وتبدأ العديد من الأفكار تمر بذهنك: "من أين جاء هذا القمل؟"، "هل أي شخص آخر في الأسرة مصاب بالقمل؟"، "كيف أتخلص من هذا القمل؟ "اهدئي، توقفي عن تلك التساؤلات وابدئي في اتخاذ خطوات فعلية للتخلص من هذه المشكلة.

ما هو القمل ؟

* القمل حشرات صغيرة تلدغ جلد فروة الرأس وتعيش على امتصاص الدم منها. يمر القمل خلال دورة حياته بثلاث مراحل:

1- المرحلة الأولى :

السيبان :-

هو البيض الذي يبيضه القمل، وهو جامد، لونه أبيض لؤلؤى، ويأخذ شكل دمعة العين ويلتصق بشدة في الشعر. يمكن أن يوجد السيبان في كل الرأس ولكن يوجد أكثر في المنطقة خلف الأذنين وفى مؤخرة الرأس من عند الرقبة. يفقس السيبان خلال 6 إلى 10 أيام. لكن حتى بعد أن يفقس السيبان، فقد يظل الغلاف الأبيض عالقاً بالشعر وعادةً من الصعب معرفة ما إذا كان يحتوى على جنين حي معدي أم لا .إحدى الطرق لمعرفة ذلك هو مكانه في الشعر. فالسيبان الميت عادةً يكون على بعد أكثر من نصف سم من فروة الرأس أما السيبان الحي فعادةً يكون قريب جداً من فروة الرأس.

2- المرحلة الثانـيـة :

الحوراء :-

تخرج الحوراء من السيبان وهى بيضاء وشفافة وتتغذى على دم فروة الرأس .

3- المرحلة الثالثة :

القمل :-

تستغرق الحوراء من أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع لكي تصبح قمل ويكون القمل لونه بنى أو رمادي وهو تقريباً بحجم حبة السمسم .يتحرك القمل بسرعة شديدة ويصعب الإمساك به. يمكن أن يعيش القمل لمدة ثلاثين يوماً في فروة الرأس لكن يعيش يوم أو يومين فقط خارج الشعر.

من الذي يصاب بالقمل :

القمل يمكن أن يصيب أي إنسان بعكس الاعتقاد السائد بأنه دليل على عدم النظافة أو أنه مرتبط بالفقر، فالناس الذين يعيشون في أماكن نظيفة جداً ويتبعون العادات الصحية السليمة قد يصابون بالقمل مثلهم مثل أي شخص آخر. لكن الأطفال دائماً أكثر عرضة للإصابة بالقمل.

كيف ينتشر القمل ؟

* الاحتكاك المباشر بين رأس شخص مصاب وشخص غير مصاب، فالأطفال في الحضانات والمدارس والنوادي يكونون أكثر عرضة للإصابة بالقمل نتيجة الاحتكاك المباشر بينهم .

* استخدام الأشياء الخاصة بشخص مصاب بالقمل مثل الوسادة، الفوطة، البرنس، فرشاة أو مشط الشعر، القبعة، توك الشعر، أو الملابس .

* بعد أن تتأكدي من أن طفلك مصاب بالقمل، فمن الأفضل أن تبدئي في اتخاذ خطوات فعلية في الحال.

خطوات للتخلص من القمل :

* اشترى نوع جيد من الشامبو الخاص بالقمل وكذلك سائل الشعر الخاص بالتخلص من القمل واللذان يجب أن يستخدما حسب الإرشادات الموجودة عليهما. في نفس الوقت، اكشفي على شعر جميع أفراد الأسرة، فإن 50% من الأطفال المصابين بالقمل يكون في أسرتهم شخصاً آخر مصاب .

* ابدئي علاج كل المصابين الآخرين خلال 24 ساعة لكي تتجنبي إعادة انتشار العدوى .

* تخلصي من القمل والسيبان باستخدام المشط الخاص بذلك وهو مشط أسنانه ضيقة فيساعد على التخلص منهما. رغم أن هذه الطريقة تستغرق وقتاً طويلاً،

إلا أنها الطريقة الأكثر فاعلية للتخلص من السيبان الذي عادةً لا يقضى عليه باستخدام السائل الخاص بالقمل. إذن فهذه الخطوة هامة للتخلص من القمل وللحماية من الإصابة المزمنة به. هذه العملية يجب أن تتكرر على الأقل 3 مرات أسبوعياً حتى تتأكدي من أن المشكلة انتهت .

* اغسلي باستخدام الصابون والماء كل الملابس، الملايات، وأكياس الوسادات التى كان طفلك يستخدمها خلال اليومين السابقين لبدء العلاج لأن القمل يستطيع أن يعيش لمدة يومين بعيد عن فروة الرأس. • انقعي جميع الأمشاط والفرش الخاصة بطفلك في ماء ساخن وصابون لمدة عشر دقائق .

* استخدمي المكنسة الكهربائية احتياطياً لتنظيف السجاد، الأرضيات، وفرش البيت.

* لتجنب إعادة الإصابة، أرشدي طفلك إلى عدم استخدام قبعات، ملابس، فرش الشعر، أو أية متعلقات شخصية لأي شخص آخر تعتقدين أنها قد تسبب عدوى، وفى نفس الوقت علميه ألا يسمح لأحد باستخدام حاجياته هو الشخصية.

* كرري استخدام سائل وشامبو القمل حسب الإرشادات الموجودة عليهما حتى تنتهي دورة حياة القمل .

نصائح هامة

ضعي في اعتبارك النصائح الآتية لتساعدك وتسهل عليك عملية التخلص من القمل:

1- كوني صبورة، فهذه العملية تستغرق وقتاً طويلاً، فسيكون طفلك أكثر صبراً إذا رآك كذلك .

2- استخدمي المشط الخاص بالقمل والسيبان من النوع المعدني لأنه أكثر فاعلية من المشط البلاستيك.

3- استخدمي عدسة مكبرة وإضاءة جيدة عند تنقية القمل والسيبان حتى لا يفوتك أي منها .

4- حاولي شغل طفلك بفيلم فيديو يحبه أثناء فحص شعره .

5- استخدمي بنس أو كليبسات شعر لفصل خصيلات الشعر التى انتهيت من فحصها.

الفصل الرابع عشر

الإسعافات الأولية

احتفظي بهذه الإرشادات للإسعافات الأولية لاستخدامها عند حدوث أية طوارئ

الحساسية (الناتجة عن لدغ الحشرات) :

أغلب الآثار الناتجة عن لدغ الحشرات تكون آثاراً خفيفة، وقد تختفي بعد يوم أو اثنين، لكن قد يكون تأثر بعض الأطفال من هذه اللدغات أشد .

أعراض الآثار البسيطة :

- علامات حمراء مرتفعة على الجلد.
- الحرقان .
- شعور بالهرش أو تورم خفيف .

ماذا تفعلين ؟

* لا تجعلي طفلك يهرش جلده.

* إذا كان الجزء من جسم الحشرة المسئول عن اللدغ لا زال على جلده، حاولي إبعاده عن جلده باستخدام شئ جاف مثل قطعة من ورق الكارتون.

* طهري المنطقة المصابة بمطهر مثل الـ" بيتادين."

* ضعي على الجلد كيس من الثلج أو أعطى للطفل حماماً بارداً لتخفيف الهرش.

* ضعي سائل الـ "كالامين" على المنطقة المصابة.

* أعطى لطفلك مضاداً للحساسية ولكن تحت إشراف طبيب.

ملحوظة هامة

الجئي إلى الطبيب إذا ظهرت أعراض شديدة على طفلك مثل تورم في الوجه، صدمة، صعوبة في التنفس، تورم في الشفتين أو في الحلق، سرعة ضربات القلب، غثيان، أو تشنجات .

الحروق

أعراض حروق الدرجة الأولي :

- احمرار في الجلد .
- انتفاخ في الجلد وألم .

أعراض حروق الدرجة الثانية :

- احتراق الطبقة الأولى من الجلد تماماً والوصول للطبقة الثانية واحتراقها .
- فقاقيع .
- احمرار وانتفاخ في الجلد .
- ألم شديد .

ماذا تفعلين للحروق البسيطة ؟

* حروق الدرجة الأولى والحروق الصغيرة من الدرجة الثانية (باتساع 5 – 5, 7 سم).

* اخلعي أية إكسسوارات أو الساعة أو الحذاء عن منطقة الحرق قبل انتفاخ الجلد.

•بردى المنطقة المحروقة بوضعها تحت مياه جارية باردة أو باستخدام كمادات باردة لتقليل انتفاخ الجلد، لكن لا تضعي ثلج على الحرق لأن ذلك قد يؤدى إلى حدوث لسعة ثلج مما يسبب ضرراً أكثر للجلد.

* لفي المنطقة المصابة برباط نظيف ومعقم غير لاصق، ولكن لا تغطيها أبداً بأي خامة بها وبر أو خيوط مفكوكة .

* استشيري الطبيب في الحال.

ماذا تفعلين للحروق الكبيرة ؟

حروق الدرجة الثانية الكبيرة وحروق الدرجة الثالثة :

* أبعدى طفلك عن الدخان والحرارة.

* لا تخلعي أية ملابس ملتصقة بالمنطقة المحروقة.

* اخلعي إن أمكن أية إكسسوارات أو الساعة أو الحذاء عن المنطقة المصابة قبل انتفاخ الجلد.

* إذا أمكن، ضعي المكان المصاب تحت مياه جارية باردة لمدة 15 دقيقة لمنع حدوث فقاقيع في الجلد، كما أن ذلك أيضاً يقلل الصدمة، ولكن لا تضعي ثلج على المنطقة المصابة.

* احمي المنطقة المصابة برباط بارد، رطب، وغير لاصق أو بقطعة قماش نظيفة ومعقمة.

* إذا كانت الإصابة باليد أو القدم، غطيها بكيس بلاستيك نظيف.

* خذي طفلك إلى المستشفى فوراً ليخضع لعلاج يعوض السوائل المفقودة وللتعقيم.

ملحوظة هامة

* إذا كان المصاب طفلاً، لا تضعي المنطقة المصابة في الماء البارد لمدة طويلة لأن ذلك قد يؤدى إلى حدوث هبوط في حرارته .

* لا تحاولى إزالة أية فقاقيع أو جلد مرتخي.

* لا تدهني شئ على المنطقة المصابة.

* لا تسمحي للطفل بالأكل أو الشرب لأن الطبيب قد يحتاج إلى إعطائه مخدر .

الاختناق الناتج عن الزوران :

يمكن أن يحدث الاختناق نتيجة انحشار الطعام في الزور أو نزوله بطريق الخطأ إلى القصبة الهوائية، ويمكن أن يحدث للأطفال أيضاً نتيجة وضعهم لأي شئ صغير في فمهم (مثل جزء صغير من لعبة، لذلك يجب توخى الحذر في اختيار اللعب المناسبة للأطفال). الكحة كرد فعل عادةً تحل المشكلة لكن إذا لم تحل المشكلة يجب أن تساعدي طفلك للتخلص من الطعام أو الجزء المحشور.

الأعراض :

- عدم القدرة على الكلام.
- لهث أو شهق .
- تحول الجلد إلى اللون البنفسجي أو الأزرق .
- جحوظ في العينين .

ماذا تفعلين ؟

* حاولي إخراج الشئ المحشور من فم طفلك باستخدام أصابعك.

* اثني الطفل بحيث تكون رأسه أدنى من صدره ثم اضربيه بين كتفيه من الخلف 4 مرات.

* بالنسبة للأطفال في سن المدرسة، قفي خلف الطفل واقبضي إحدى يديك ثم ضعيها على بطن الطفل فوق سرته، أمسكي يدك المقبوضة بيدك الأخرى ثم اضغطي بقوة بطن طفلك إلى الداخل لأعلى.

* كرري هذه الحركة 4 مرات أو حتى يخرج الطعام أو الشئ المحشور من مجرى التنفس.

الصدمة الكهربائية :

قد تتسبب الصدمة الكهربائية في حدوث وفاة لأنها قد تؤدى إلى إغماء، سكتة قلبية، حروق عميقة، وإصابة الأنسجة.

ماذا تفعلين ؟

* لا تلمسي الطفل قبل فصل مصدر الكهرباء إن أمكن أو إبعاد مصدر الكهرباء عن الطفل باستخدام شئ مصنوع من مادة عازلة للكهرباء مثل الخشب، الكرتون، أو البلاستيك.

* إذا كان لون الطفل شاحباً، افردي جسمه مع رفع ساقيه بحيث تكون رأسه أدنى من جسمه.

* الجئي للمساعدة الطبية في الحال .

إصابة العين : نتيجة ملامسة العين لمواد كيماوية :

ماذا تفعلين ؟

* لا تدعكى العين المصابة.

* اغسلي العين بالماء بأسرع ما يمكن .يمكنك وضع عين الطفل تحت مياه جارية باردة لمدة 10 دقائق. قد يكون أسهل أن تصبى الماء من دورق لكي يسقط الماء بعيداً عن الوجه والعين الأخرى.

* إذا كانت عين طفلك المصابة مغلقة بشدة، شدي الجفن برفق لكي تغسلي تحته.

•غطى العين بغطاء عين نظيف أو بضمادة نظيفة على ألا تكون مصنوعة من خامة بها وبر وثبتيها على العين باستخدام رباط نظيف .

* الجئي للمساعدة الطبية في الحال .

الحرارة :

قد تكون الحرارة ناتجة عن عدوى فيروسية أو عدوى بكتيرية، كما أن الحرارة قد تكون إشارة إلى وجود التهابات. بالنسبة للأطفال الصغار، قد يكون حتى الارتفاع الطفيف في درجة الحرارة علامة على وجود التهاب شديد.

الأعراض :

* ارتفاع في الحرارة لأكثر من 5 ,38 درجة مئوية وهو ما يعنى أن الجسم يقاوم العدوى.

* الرعشة والشعور بالبرد – أو العرق والشعور بالحر.

ماذا تفعلين ؟

* اخلعي أغلب ملابس طفلك.

* ضعي جسمه في ماء فاتر في البانيو أو قومي بعمل كمادات باردة على جميع أجزاء جسمه.

* أعطيه مشروبات باردة.

* هذا الموضوع يجب أن يستخدم فقط كمرشد.

* يجب اللجوء دائماً للطبيب في حالات الطوارئ .

ضربة الحر :

قد تظهر ضربة الحر فجأة كنتيجة لممارسة الرياضة بشكل زائد عن الحد ، العرق وعدم تناول كمية كافية من السوائل .

الأعراض :

- الشعور بالإغماء . - غثيان . - شحوب الجلد .

- زيادة سرعة ضربات القلب . - انخفاض في ضغط الدم .

- سخونة أو احمرار أو عرق أو جفاف الجلد .

- حرارة ، عادة أقل من **40** درجة مئوية .

ماذا تفعلين ؟

* أبعدى طفلك عن الشمس .

* افردي جسمه مع رفع ساقيه بعض الشئ .

* اخلعي ملابسه .

* أعطيه ماء بارداً ولكن غير مثلجاً .

* رشيه بماء بارد أو هوى عليه بالمروحة .

* إذا كانت درجة الحرارة أكثر من 40 درجة مئوية ، راقبيه جيداً لربما يصاب بتشنجات ، واطلبي المساعدة الطبية في الحال .

الدوار من الحركة :

أي نوع من المواصلات قد يسبب دوار الحركة .

الأعراض :

– شعور بعدم الراحة أو التوتر . – دوخة . – قئ .

– إسهال – عرق مع برودة .

ماذا تفعلين ؟

* اطلبي من طفلك أن يحاول تثبيت رأسه وأن يحاول التركيز على شئ بعيد ثابت .

* اجعليه يأكل بعض المخبوزات الجافة لتساعد على استقرار معدته .

* لا تسمحي لأحد بالتدخين في السيارة .

* لا تشجعي طفلك على القراءة أثناء السفر بالسيارة .

نزيف الأنف :

ينزف الأنف عادة نتيجة إدخال إصبع فيه ، التمخط الشديد ، العطس القوى ، الحساسيه ، أو بسبب مشكلة في إحدى الأوعية الدموية بالأنف .

الأعراض :

عادة تنزف فتحة واحدة من فتحتي الأنف وأحياناً يرجع الدم إلى الزور فيبدو أن الطفل يكح دم .

ماذا تفعلين ؟

* اجعلي طفلك يقف أو يجلس في وضع مستقيم لكي يقلل ضغط الدم في شارين الأنف.

* حاولي أن تجعلي طفلك يتنفس من فمه .

* أمسكي طرف الأنف بإبهامك وسبابتك مع ثنى الرأس قليلاً إلى الأمام ناحية الصدر لمنع دخول الدم إلى الزور .

ملحوظة هامة

* إذا كانت كمية الدماء المفقودة كبيرة ، أو إذا استمر النزيف لأكثر من 15 إلى 30 دقيقة ، الجئي للمساعدة الطبية .

* العصبية تجعل النزيف يزيد ، فاجعلي طفلك يبقى هادئاً .

* لا تضعي أي شئ في الأنف .

* لا تجعلي طفلك يتحدث .

النزيف الشديد :

ماذا تفعلين ؟

* اجعلي الطفل المصاب يستلقى وارفعي ساقيه لزيادة تدفق الدم إلى المخ وتقليل احتمال الإغماء .

* إذا أمكن ، ارفعي الجزء المصاب أيضاً .

* إذا كان هناك أي جسم غريب في الجرح ، يجب إخراجه على الفور .

* اضغطي على الجرح بأصابعك ويفضل من على قطعة نظيفة .

* ضمي حواف الحرج معاً .

* ضعي ضمادة معقمة على الجرح على أن تكون أكبر من مساحة الجرح ثم اربطهما جيداً برباط معقم .

* إذا تدفق الدم من خلال الرباط ، لا تنزعيه بل أضيفي ضمادة أخرى على الجرح .

* اطلبي المساعدة الطبية في الحال .

فقدان الأسنان :

في بعض الحالات عندما تنزع سنة يمكن زرعها مرة أخرى وذلك إذا تم اللجوء للطبيب في الحال .

ماذا تفعلين ؟

* أمسكي السنة من أعلى فقط دون لمس منطقة الجذور .

* لا تمسحي السنة أو تدليكها لإزالة الأوساخ .

* اشطفي السنة في كوب ماء نظيف ولا تضعيها تحت مياه جارية .

*** حاولي تثبيت السنة في مكانها ، إذا لم تفلحي ، ضعيها في لبن أو محلول ملح دافئ خفيف للحفاظ على حيوية الأربطة لحين الوصول للطبيب .**

ملحوظة هامة

*** هذه النصائح هامة لمنع حدوث تلوث بكتيرى .**

*** هذا الموضوع يجب أن يستخدم فقط كمرشد ، يجب اللجوء دائماً للطبيب فى حالات الطوارئ .**

محتويات الكتاب